



T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

**SAĞLIK ÇALIŞANLARININ REKREATİF
FAALİYETLERE KATILIMLARINI ENGELLEYEN
FAKTÖRLER VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Ali ÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU

BİNGÖL-2024



T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

**SAĞLIK ÇALIŞANLARININ REKREATİF
FAALİYETLERE KATILIMLARINI ENGELLEYEN
FAKTÖRLER VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Ali ÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU

BİNGÖL-2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ali ÇELİK Tarafından hazırlanan “*Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*” başlıklı tez, Bingöl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeler uyarınca aşağıdaki jüri üyeleri tarafından bilimsel kalite ve içerik açısından değerlendirilerek “**Yüksek Lisans Tezi**” olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 27/12 / 2024

Jüri Bilgileri:

S.NO	Unvan, Adı-SOYADI	Üniversite	İmza
1	Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU (Danışman)	Bingöl Üniversitesi	
2	Doç. Dr. Mehmet SARIKAYA (Başkan)	Mardin Artuklu Üni.	
3	Doç. Dr. İdris KAYANTAŞ	Bingöl Üniversitesi	
4			
5			

ONAY

Bu tez Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun ,...../...../..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

,...../...../.....

Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZUOĞLU
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

T.C.

BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım “*Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*” başlıklı “**Yüksek Lisans**” tezimin içindeki bütün bilgi, vergi, doküman, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kuralları içerisinde elde ettiğimi, kullandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi, elde edilen verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı, maddi ve manevi desteği olan tüm kurum / kuruluş ve kişileri belirttiğimi, burada sunduğum veri ve bilgileri unvan almak amacıyla daha önce hiçbir şekilde kullanmadığı ve bu çalışmanın özgün olduğunu **beyan ederim.**

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimi bildiririm.

17/10/2024

Ali ÇELİK
Öğrenci

TEŞEKKÜR

“Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans Tezimin yapılmasında ve Yüksek Lisans eğitimim süresince desteğini esirgemeyen sayın danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU’ya, ve Doç. Dr. İdris KAYANTAŞ’a değerli jüri üyelerime, çalışmamın birçok aşamasında fikirlerini paylaşan ve yardımlarını esirgemeyen Evgin KAYA, Ayten ALTUNDAL ve Mahmut BARMAN’a ve beni bu günüme getiren bütün hocalarıma, eğitim ve öğretim hayatım boyunca hiçbir zaman desteğini esirgemeyen değerli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ali ÇELİK

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iii
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix

1. GİRİŞ.....	1
---------------	---

2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Sağlık Kavramı.....	3
2.2. Zaman Kavramı	3
2.2.1. Zaman Kullanımı.....	6
2.3. Rekreasyon Kavramı	8
2.3.1. Rekreasyonun Temel Özellikleri	9
2.3.2. Rekreasyon Etkinlikleri ve Spor	10
2.3.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	11
2.3.4. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması	12
2.3.4.1. Yaş Faktörüne Göre.....	12
2.3.4.2. Faaliyetlere Katılanların Sayısına Göre.....	12
2.3.4.3. Zamana Göre	12
2.3.4.4. Kullanılan Mekâna Göre	12
2.3.5. Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Nedenleri.....	12
2.3.5.1. Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	13
2.3.5.2. Toplumsal Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	13
2.3.6. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlara Engel Olan Faktörler.....	14
2.4. Tükenmişlik Kavramı.....	15
2.4.1. Tükenmişliğin Belirtileri.....	16
2.4.2. Tükenmişliğin Sonuçları	16
2.5. Mesleki Tükenmişlik.....	17
2.5.1. Mesleki Tükenmişlik ile Rekreasyona Katılım Engeli Arasındaki İlişki ..	21
2.5.2. Mesleki Tükenmişlik İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	22

3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	24
3.2. Araştırmanın Amacı	24
3.3. Araştırmanın Önemi	24
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	25
3.5. Araştırmanın Örneklemi.....	25
3.6. Veri Toplama Araçları.....	25
3.6.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	26
3.6.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği	26
3.6.3. Mesleki Tükenmişlik Ölçeği	27
3.7. Verilerin Analizi.....	27
4. BULGULAR.....	28
5. TARTIŞMA.....	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
6.1. Öneriler.....	46
KAYNAKLAR	47
EKLER	56
Ek 1. Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararı	56
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	57
Ek 3. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18	58
Ek 4. Mesleki Tükenmişlik Ölçeği	59

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
f	: Frekans
ss	: Standart Sapma
n	: Katılımcı Sayısı
p	: Anlamlılık Değeri
sd	: Sıra Değeri
r	: Korelasyon Kat Sayısı
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
x^2	: Ki-kare Değeri
BES	: Beden Eğitimi ve Spor
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SPSS	: Statistical Packages for the Social Sciences
TDK	: Türk Dil Kurumu

TABLOLAR DİZİNİ

		Sayfa
Tablo 4.1.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	28
Tablo 4.2.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	30
Tablo 4.3.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	31
Tablo 4.4.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Mesleki Görev Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	32
Tablo 4.5.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.6.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.7.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin İdari Göreviniz var mı? Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.8.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.9.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Çalışma Şekliniz Nasıl? Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.10.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Görev Yaptığınız Şehir Kendi Memleketiniz mi? Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.11.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Eşiniz Çalışıyor mu? Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.12.	Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeyleri Arasındaki Karşılaştırılması.....	40

ÖZET

Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Bu araştırma, Bingöl İl Sağlık Müdürlüğüne bağlı merkez de görev yapan sağlık çalışanlarının rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörler ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Bingöl İl Müdürlüğüne bağlı merkez hastanelerde görev yapan sağlık çalışanları oluşturmaktadır. Çalışmaya 117 kadın 142 erkek olmak üzere toplam 259 sağlık çalışanı gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmamızda veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formu üç bölüm ve toplam 44 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik değişkenlerle ilgili 11 ifade yer almaktadır. İkinci bölümde, 18 ifadeden oluşan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği”, üçüncü bölümde 15 ifadeden oluşan “Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirlik analizleri Cronbach alfa güvenirlik katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Sağlık çalışanlarının rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörler ve mesleki tükenmişlik düzeylerini tespit etmek amacıyla korelasyon (Pearson) testi uygulanmıştır. Rekreatif faaliyetlere katılımları ve mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmış olup test sonucuna göre normallik şartlarını sağlayan verilerin analizinde bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) testi ile normallik şartlarını sağlamayan verilerde ise Mann Whitney-U testleri uygulanmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde sınamak için regresyon analizinden faydalanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS Statistics 22 paket programından faydalanılmıştır. Çalışmamızın sonuçlarına göre, rekreatif zaman engelleri ölçeğinden alınan cevaplara göre, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki görev süresi, çocuk sayısı, çalışma şekli, şehir değişkeni ve eş çalışma durumu değişkenlerinde; Yine çalışmamızın mesleki tükenmişlik ölçeğine verilen cevaplar sonucunda ise, gelir düzeyi, cinsiyet, şehir değişkeni ve eş çalışma durumlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sağlık Çalışanları, Rekreatif Faaliyetler, Mesleki Tükenmişlik.

ABSTRACT

Investigation of Factors Preventing Healthcare Workers from Participating in Recreational Activities and Occupational Burnout Levels

This research was conducted to examine the factors preventing the participation of health workers working in the centre of Bingöl Provincial Health Directorate in recreational activities and their occupational burnout levels. The population of the study consists of health care workers working in central hospitals affiliated to Bingöl Provincial Directorate. A total of 259 health workers, 117 women and 142 men, participated in the study voluntarily. In our research, questionnaire method was used as a data collection tool. The questionnaire consists of three sections and 44 questions in total. In the first section, there are 11 statements about demographic variables. In the second part, 'Leisure Time Barriers Scale' consisting of 18 statements and in the third part, 'Occupational Burnout and Recovery Scale' consisting of 15 statements were used. Reliability analyses of the scales were performed by calculating Cronbach's alpha reliability coefficient. Descriptive statistics including arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage distributions were presented to provide an idea about demographic information and other group questions. Correlation (Pearson) test was applied to determine the factors preventing the participation of health workers in recreational activities and their occupational burnout levels. In order to determine the relationship between their participation in recreational activities and the sub-dimensions of occupational burnout levels with some demographic variables, Skewness and Kurtosis tests were examined in the first place, and in the analysis of the data that met the normality conditions according to the test results, the Independent Sample T (Independent Sample T) test was applied in the comparison of independent paired groups and the One-Way Anova test was applied in multiple comparisons. In addition, regression analysis was used to test the relationships between variables in a holistic manner. The results were evaluated at 95% confidence interval and significance at $p < 0.05$ level. Statistics package programme was used in the evaluation of the data. According to the results of our study, according to the answers received from the recreational time barriers scale, statistically significant differences were found between the groups in the variables of age, marital status, educational status, professional tenure, number of children, working style, city variable and spouse working status; Again, as a result of the answers given to the professional burnout scale of our study, statistically significant differences were found between the groups in income level, gender, city variable and spouse working status.

Key words: Healthcare Workers, Recreational Activity Barriers, Occupational Burnout

1. GİRİŞ

Sağlık hizmetlerinin kendine özel riskler barındırması ve sağlık çalışanlarının zorlu ve stresli koşullar altında çalışması gibi sebeplerden dolayı, psikolojik sağlamlık kavramı sağlık hizmetleri açısından önemlidir. Sağlık hizmetlerini sunan sağlık çalışanlarının yoğun mesai ve insan hayatına bağlı olan mesleklerinden dolayı psikolojik sağlamlık kavramı önem arz etmektedir (Ağırkaya ve Erdem 2023).

Günümüzün yüzyılında, yoğun bir çalışma temposu içindedirler ve yoğun çalışma zamanlarına sahip oldukları inkâr edilmeyecek bir doğrudur. Bu yoğun iş temposu, çalışanların mesai saatleri dışında da kendilerine ait zaman ayırmalarını ve boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, yaşamlarının büyük bir kısmının tükenmeleri, sahip oldukları boş zamanın değerini artırmaktadır (Güner 2015). Boş zaman, bireyin kendisi ve başkaları için tüm yükümlülüklerden veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi seçtiği bir faaliyetle meşgul olduğu zamandır. Boş zaman genellikle iş dışındaki zaman aralığıdır. Diğer bir deyişle, kişinin işine, işle ilgili görevlerine, kendisinin ve ailesinin bakımıyla ilgilenmesine ayrılmayan ve dolayısıyla yükümlülüklerle tabi olmayan bir zaman birimidir. Kişinin başkalarıyla birlikte veya tek başına, kendi yaşam biçimine uygun bir şekilde, eğilim ve arzusuna göre, yükümlülüklerle bağlı olmaksızın, amaç ve koşul belirtmeksizin, meşguliyet ve dinlenme için hak ettiği zamandır (Hacıoğlu ve ark. 2009).

Rekreasyon kavramı, Latince “yenilenme” anlamındaki “recreatio” sözcüğünden gelmektedir. Boş zaman hizmetleri verenler içerisinde benimsenen en yaygın düşünceye göre rekreasyon, insanların boş vakitlerinde dahil oldukları aktivitelerdir. Fakat rekreasyon sadece bir faaliyet değildir. Rekreasyon, katılımcıya bir şekilde doyum hissi vermelidir (Torkildsen 2005). Boş zaman faaliyetleri iyi planlandığında insan kaynaklarını koruma, geliştirme ve yaşam standartlarını iyiye götürme yöntemlerinden biri olan aidiyet ve kişilik duygusunu yaratabilmektedir (Balcı 2003). Mutlu, huzurlu, bilinçli ve sağlıklı bir toplum yaratmak açısından bireylerin boş zamanlarını nasıl kullandıklarının bilincinde olmaları ve kendi zevkleri doğrultusunda katılacakları etkinlikleri özgürce seçmeleri büyük önem taşımaktadır (Kılbaş 2010).

Tükenmişlikte etkinliği bulunan öncül hususlar dikkate alındığında eğitim örgütlerinde önemli rolü olan öğretmenlerin açık tehdit altında bulunduğu anlaşılır. Yapılan bir araştırmada bilgi ve teknoloji çağının artan ihtiyaçlarına cevap verecek niteliğe sahip bireylerin yetiştirilmesi için öğretmenin kendini güncel bilgi ve beceriler konusunda geliştirmesi beklentisine yer verilmiştir. Ayrıca farklı bireysel özelliklere sahip öğrencilerle etkin bir eğitim öğretim süreci yürütmek için öğretmenin duygu ve davranışları yönetme becerisinin yüksek olması, sorunlara çözüm odaklı yaklaşmasının önem arz ettiğinin altı çizilmiştir. Aynı araştırmada tüm bu beklentilere uygun çözümler geliştiremeyen öğretmenin kendini baskı altında hissettiği ve yoğun stres yaşadığına da değinilmiş ve yaşanan duygusal durum tükenmişlik olarak tarif edilmiştir (Yılmaz ve Arslan 2018).

Tükenmişlik, duygusal tükenme, hissizleşme ve bireysel başarıda düşüş hissiyle karakterize var olan bir durumdur (Maslach 2003). Tükenmişliğin eğitim alanında özellikle öğretmenlerde görülmesi öğrenci başarısını etkileyerek toplumsal açıdan birtakım problemler yaratabilir. Tükenmişlik; duyarsızlaşma, duygusal yorgunluk ve yetersizlik hislerinin gelişmesine sebep olarak etkili öğretim kapasitesinde azalmaya sebep olabilir. Öğretmen stresi ve tükenmişliği; öğretmen sağlığını ve iyi oluşunu zayıflatabilir. Bunun sonucunda öğretmenlerde birtakım sağlık sorunları, devamsızlık ve meslektan vazgeçmeye neden olup ilişkili insan kaynakları maliyetlerini artırabilir. Öğrencilerle ilgili olarak, öğretmen stresi ve tükenmişliği öğretmen devamsızlığı ve öğretim etkinliğinin azalması yoluyla öğrenci ilgisini ve öğrenmeyi olumsuz etkileyebilir (Roeser ve ark. 2013).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sağlık Kavramı

İnsanlık tarihi boyunca en çok önem verilen kavramlardan biri olan sağlık, en yüksek iyilik halinden ölüm sürecine kadar çeşitli düzeyleri içeren bir süreçtir (Phalank 1999). Bu süreç, sağlıklı bir yaşam sürdürmenin hastalıklardan uzak kalmakla eşdeğer görüldüğünde, bireylerin yalnızca hastalıklardan korunmaya yönelik davranışlar geliştirmeye çalıştıkları şeklinde yorumlanabilir (Vural 2002).

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı “yalnızca hastalık veya sakatlığın bulunmaması değil, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır (Baltaş 2004; Pender ve ark. 1992). Günümüzde, sağlığın fiziksel, ruhsal ve sosyal boyutlarının yanı sıra, her bireyin ailesi, çevresi ve toplum ile bir bütün olarak sağlıklı olması gerektiği vurgulanmaktadır (Ayaz ve ark. 2005).

2.2. Zaman Kavramı

Zaman, insan yaşamının uzun veya kısa süreli tekrarı imkânsız; başı ve sonu belli olmayan saat ile hesaplanabilen bölümüdür (Hacıoğlu ve ark. 2015). Zaman algısını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Olayların birbirleriyle ilişkisi, geçmiş anların etkisi ve geleceğe yönelik arzular, saatle ölçülen gerçek zamanın insanlar tarafından daha kısa veya uzun algılanmasına neden olur. Çoğu insan zamana bağlı olarak yaşar, ancak herkes bu zaman dilimlerini farklı şekilde değerlendirir. Dersini ayrıntılı bir şekilde öğretmeye çalışan bir öğretmen için ders saati kısa gelirken, dersten sonra oyun zamanını sabırsızlıkla bekleyen bir öğrenci için aynı ders saati uzun gelir. İyi zamanların uzamasını, kötü zamanların ise ksalmasını arzu ederiz. Bu nedenle, iyi zamanlar hızlı geçerken, sıkıntılı zamanlar bitmek bilmez gibi gelir (Balkış 2015).

Bu tanımlamalar, anlam farklılıklarına neden olmuştur. Bu nedenle zamanı tek bir tanım ile izah etmek zordur. Gerçek anlamıyla zaman, bireyin kontrolü dışında, olayların geçmişten bugüne ve yarınlara doğru birbirlerini izlediği kesintisiz bir durumdur. Bu tanımlamaya göre mola vermeyiz arzuladığımızda süreyi durduramayız; istirahat etmek

için ara verdiğimizde zaman akmaya devam eder. Zaman, kullanmadığımız zaman durdurabileceğimiz ve kaydedebileceğimiz bir olgu değildir (Akataş 2003).

Zaman kavramı soyuttur. İnsan aklında oluşan ve etkinliklerin içerisinde akıp gittiği düşünülen, başlangıcı ve sonu kesin olmayan sonsuz bir olgudur (Akataş 2008). Zaman, bireylerin eşit şekilde sahip olduğu, geri döndürülemez ve farkında olarak ya da olmayarak harcamak zorunda oldukları bir olgudur (Filiz ve Özçalıküşu 2001).

Zaman, yaşamın kendisidir; bu nedenle, zamanı gereksiz harcamak, yaşamı boşa yaşamak demektir (Baltaş ve Baltaş 2012). Zamanın bilincinde olmak, zamanın etkin bir şekilde kullanılması gerektirdiğini vurgular (Karaküşük ve Gürbüz 2007). İnsanların zamanla ilgili karşılaştıkları temel problem, zamanı nasıl verimli bir şekilde kullanacaklarını bilmeleridir (Kaba 2009). Zamanı etkin ve faydalı bir şekilde kullanmak, öncelikle bir eğitim meselesidir (Kaya 2011). Dolayısıyla, zamanı etkili ve verimli kullanma sorumluluğu, hem ailelerin hem de okulların üzerine düşmektedir (Kayadibi 2010). Zamanı etkili bir şekilde planlayıp kullanabilmek, kişinin kendisine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamaya ayırdığı zaman dilimleri arasında iyi bir denge oluşturmaları mümkündür (Karaküşük 2008).

Çalışan her bireyin zamanını mantıklıca planlayıp kullanması gerekir. Zamanı etkin bir şekilde kullananlar her zaman başarıya yaklaşmıştır (Karaküşük 2008). Çünkü süreyi verimli kullanabilen bir kişi, sürenin en verimli biçimde nasıl değerlendireceğini bilir ve hedeflerine ulaşmak için zamanını buna göre düzenler (Alay ve Koçak 2003). Ardından, amaçlarına ulaşmak için gerek duyulan yol rehberi belirler ve zamanını bu plana göre kullanarak hedeflerini gerçekleştirir (Kaba 2009). Bu nedenle, insanların ilerlemesinde ve başarısında zaman anlayışının rolü oldukça fazladır (Karaküşük 2008).

İnsanlar, yoğun çalışma koşullarından uzaklaşarak, farklılaşan dünyada kendilerine ait özel zamana gereksinim vardır. Bu ihtiyaç yönünde, serbest zaman kavramını öğrenmişlerdir (Kaba 2009). Günümüzde, dünyanın en gelişmiş toplumları hatta boş zaman dilimlerini artırma çabası içindedir. Bu, bireylerin daha fazla kişisel zaman ve dinlenme fırsatı arayışında olduklarını göstermektedir (Karaküşük 2008). Çünkü boş zaman kullanımı, teknolojik gelişmeler ve evdeki iş yükünün taşınmasıyla birlikte, insanların yenilenmek amacıyla gerçekleştirdiği rekreasyonel faaliyetlerin çeşitlendirilmesi ile büyük bir değer almıştır (Demirtaş ve Özer 2007).

Abay (2000), zamanın bir amaç olamayacağını, insan için yaratılmış ve adil bir şekilde her bireye bağışlanmış kaynakları belirtmektedir. Zaman kaynağı, kendi irademizle aldığımız kararlar ve yaptığımız tercihlerle şekillenir (Abay 2000).

Newton, zamanın mutlak olduğunu ve evrenden bağımsız olarak var olduğunu belirtir. Buna karşılık, Leibnitz zamanı farklı bir perspektiften ele alır ve zamanın bir başına varlık olmadığını, olayların sıralanışı olduğunu savunur. Zaman, “Tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, sadece kullanılan ve kaybedilen bir varlıktır” (Eren 1991).

Zaman, göreceli bir kavramdır ve bu görecelilik nedeniyle bireylerin zamanı yönetme tarzları farklılık gösterir. Genel olarak bakıldığında, insanlar zaman yönetiminde genellikle zayıftır. Zaman, bir anlama durumudur; örneğin, insanlar iyi tatil geçirirken orda geçen sürenin ne şekilde akıp gittiğini fark etmezken, kırmızı ışıktaki duran bir sürücü için bir dakika beklemek dahi oldukça uzun bir zaman dilimi gibi hissedilebilir (Karaoğlu 2006).

Zaman aralığında bizler için zamanın anlamı yaşadıklarımız ve hissettiklerimizle doğrudan ilişkilidir. Örneğin, bir paraşütçü için 10 saniyenin manası, otobüs bekleyen bir kişi için 10 saniyenin manasından ve sürenin geçiş süratinin algılanmasından değişiktir. Kıymetli bir futbol müsabakasında, müsabakanın son 5 dakikası önde takımın taraftarları için bitmek bilmezken, mağlup takımın taraftarları için çok çabuk geçer. Bu durumlarda zamanın manasının farklılaşmasının nedeni, zamanı ne yoğunlukla kontrol altına aldığımız ve nasıl aralıklarda ölçeceğimizle alakalıdır (Ardahan 2004). Başka bir deyişle, zamanın anlamı ve algılanışı, duruma göre değişir. Anaokuluna henüz başlamış ve ebeveynlerinden ilk kez ayrı kalacak bir çocuk için bir saatin anlamı ve algılanışı, bayramda özlediğimiz ailemizle ayrılmaya bir saat kalmasının anlamı ve algılanışından farklı olacaktır.

Jensen (2006)’e göre zaman, üç farklı parçadan oluşmaktadır:

- Var olmak için zaman - biyolojik gereksinimler (uyuma, yemek yeme ve kişisel bakım)
- Geçim kaynağı - bir bireyin istihdamının ekonomik ihtiyaçları.
- İsteğe bağlı ya da “serbest” zaman - geriye kalan süre

Zamanın bu biçimde kategorize edilmesi, toplum içindeki bireylerin kendi zamanlarını nasıl geçirdiklerinin bilincinde olmalarına katkıda bulunur. Zamanın farkında olmak, onu verimli kullanma zorunluluğunu vurgular (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

2.2.1. Zaman Kullanımı

Zaman, bir uğraş veya oluşun içinde olduğu, olmaya devam ettiği ya da olmaya devam edeceği zamandır. Bireyler, vakitlerini etkin bir şekilde kullanmak ve planlamak zorundadırlar. Çünkü zaman asla kiralanamaz, emanet edilemez, kaydedilemez, çoğaltılamaz, satın alınamaz ve çok iyi analiz edilmediği takdirde gerginliğe sebebiyet verir (Hazar 1999). Vaktin verimsiz ve yanlış değerlendirilmesinden kaynaklanan sorunlar, hem bireyi hem de toplumu etkileyebilir. İnsanın kendisine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına ve çalışma yaşamına ayırdığı zaman arasındaki denge, zamanı doğru kullanıma bağlıdır (Köktaş 2004). Birey, neleri yapıp yapamayacağını kısıtlarını doğru belirlemelidir. Ayrıntılarda ve düşüncelerde zaman kaybetmeden az sürede fazla iş becermek, zamanı güzel kullanmak anlamına gelmez. Aksine, önceliklerin ve amaçların doğru belirlenmesi ve yalnızca yapılmak istenenlerin gerçekleştirilmesi, zamanı etkin kullanmak anlamına gelir (Baltaş ve Baltaş 1987).

Kısacası, kişi zamanını iyi değerlendirmek ve onu iyi planlamakla yükümlüdür.

Çünkü;

1. Zaman ekonomisi yapılamayan,
2. Zaman borç alınamayan, kiralayıp kullanılamayan,
3. Çoğaltılamayan, parayla bulunamayan,
4. Hammadde gibi kaydedilemeyen, para gibi toplanamayan,
5. Kaybedilen ve sadece kullanılandır.

Mackenzie'e göre son derece nazik, Drucker'e göre eşsiz ve en kıt, Laiken'e göre temel bir kaynak olan, Tyler'e göre ise hayattaki en katı ve en acımasız element bir varlıktır (Cyril 2014).

Vaktini verimli kullanabilen bir birey;

1. Zamanını en verimli nasıl kullanacağını ve her durumda ne yapılacağını bilmektedir.

2. Yanlışını, eksikliklerini kişiliğinin hangi olumsuz yola yatkın olduğunu fevkalade biçimde öğrenmiştir.
3. Yaşamında meydana gelen tüm olaylardan gerekli dersleri çıkarır ve deneyimini artırır.
4. Birey, şahsiyetini ve hayatını yaşar.
5. Çoğu şeyi hafızasında silinmeyecek şekilde ek bellek işleyişine hâkim olmasından dolayı, belleğindeki tüm manasız sebeplerin yerini manalı sualler alır.
6. Amaçlarına ulaşmak için her gün nasıl zaman kullanacağı konusunda kendisini yeterince hazırlar, bu sayede zamanını daha mutlu ve verimli kullanabilmek için boş zamanlarını hobilerine ve ilgi alanlarına ayırabilir (Uzunoğlu 1992).

Zamanın verimsiz kullanımında bireyin hataları Şu şekilde sınıflandırılmaktadır (Cyril 2014).

1. Değişken ve karmaşık, öncelik ve hedef tercihi,
2. Çalışma taslağının günlük olmaması,
3. Her zaman üstünde çalışılmakta olan işlerin bir türlü bitmemesi,
4. Kendi kendine yaptırım uygulamamak, ancak önceden sınırlı tarihler belirlemek,
5. Eksiksiz, mükemmel iş yapmayı reddetmek,
6. Düzensiz, sıkıcı, başıboş bir ortamda uğraş vermek,
7. Yapılacak uğraşta sorumluluk ve görevinin kesin ve açık bir şekilde belli olmayışı,
8. Görev atama konusunda ilgi eksikliği,
9. Detaylarda boğulmak, detaylar üzerinde gereksiz zaman harcamak,
10. Anlaşmazlıkların karşısında durmaya çalışmak,
11. Alışlagelmiş şekilde işleri yapma eğiliminden kurtulamamak, yenilikler karşısında direnmek,
12. Tek bir işte yükselme konusunda tereddütlü olmak, çok fazla iş yapma yöneliminde olmak,
13. Her şeye "evet" demeyi tercih etmek. Bazen "hayır" demesini bilmemek,
14. Haberleşmeye ve fazlasıyla bilgi alışverişine katlanmak ya da haberleşme ve bilgi yetersizliği,
15. Kabul etmemek, aceleyle ve hızlı karar vermek,
16. Yorgun, depresif veya aşırı sevinçliyken çalışmaya devam etmek,

Zamanın kötü planlanmasına neden olabilecek aşağıdaki faktörlerden de bahsedilebilir (Baltaş ve Baltaş 1987).

1. Acelecilik,
2. Hoş görülmeyen seçimler arasında daima bir tikanıklık,
3. Boş zamanların çoğunu yorgun geçirmek veya zararlı faaliyetlerde gevşek davranmak,
4. Bitirilmesi gereken işin belirlenen süre içerisinde bitirilmemesi,
5. Bireysel ilişkiler veya dinlenmek için az vakit,
6. Çoğu zaman ayrıntılardan veya yapılacak işlerden bunalmış hissetmek ve istemediğiniz işleri yapmak.

2.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı ile serbest zaman kavramının değerlendirilmesi sıklıkla karıştırılmakta ve hatta aynı anlamı taşıyormuş gibi birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ancak, rekreasyon, serbest zaman içinde yapılan bütün faaliyetleri kapsar. Boş zaman değerlendirme etkinliklerinden biri olan rekreasyon, insan ruhunun yenilenmesini ve hayatı sürekli tekrardan uzak tutan, heyecan verici bir hale gelmesini sağlar (Balcı ve ark. 2002). Rekreasyon, serbest zamanı değerlendirmek amacıyla, kişinin kendi zevkine göre seçtiği ve haz ile mutluluk sağlayan etkinlikler olarak tanımlanır. Bu etkinlikler, bireyin ruhsal yenilenmesini ve yaşamın monotonluğundan uzaklaşmasını sağlar (Larousse 1994).

Rekreasyon, Latince 'recreatio' kelimesinden türemiştir ve Türkçede yaygın olarak ‘‘serbest zamanları verimli’’ anlamında kullanılmaktadır (Erenci 2006). Rekreasyon, zamanla alakalı kavramdır. Zamanın planlı ve etkin kullanılması sonucunda ortaya çıkan ve birey tarafından özgürce seçilen etkinliklerle değerlendirilen boş zaman dilimidir. Zamanın iyi kullanılmaması ve planlamasının fonksiyonel yapılamaması durumunda, rekreasyon için kullanılabilecek bir zaman dilimi oluşmayabilir. Bu nedenle, zaman öncelikle analiz edilmesi gerekli olan kavram olarak ele alınmalıdır (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

Rekreasyon, kişinin yoğun çalışma yükü, rutin yaşam tarzı veya olumsuz çevresel etkiler nedeniyle tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığını yeniden kazanmak, korumak veya sürdürmek amacıyla yaptığı etkinliklerdir. Bu etkinlikler,

kişisel doyum sağlamak amacıyla zevk ve haz almak için, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman diliminde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak, bireysel veya grup halinde seçilerek gerçekleştirilir (Karaküçük 2008).

Rekreasyon, bireyleri monoton yaşamlarından uzaklaştırmak, sosyal açıdan kaynaştırmak ve sosyalleştirmek amacıyla yapılan, kişinin öz benliğine uygun ve keyif aldığı faaliyetleri kapsar. Bu etkinlikler, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal olarak yenilenmelerine yardımcı olur (Mirzeoglu 2006).

Rekreasyon kavramının, bireyi rahatlatan ve eğlendiren etkinliklerden oluşan geniş bir yelpazeyi kapsadığı görülmektedir (Colwell ve ark. 2002). Tanımlardan anladığımız kadarıyla, rekreasyon, kişinin kendi isteğiyle gönüllülüğe dayalı olarak boş zamanlarında gerçekleştirdiği, aktif veya pasif olabilen ve sonucunda kişiye rahatlama, gevşeme ve tatmin gibi duygular hissettiren faaliyetler olarak tanımlanabilir (Birol 2014).

2.3.1. Rekreasyonun Temel Özellikleri

Bireysel ve toplumsal kısımlarla birlikte değerlendirildiğinde, bir birey için doyum sağlayan ve rekreatif olan bir etkinliğin, başkası için 'eziyet' veya işkence olarak algılanması mümkündür. Ayrıca, bir toplumda normlar açısından onaylanan ve destek gören bir faaliyet, farklı bir toplum ve kültürde 'tabu', 'suç' veya 'sapkın' bir faaliyet olarak görülebilir. Aktivitenin gerçekleştirildiği andaki koşul ve durumsal özelliklerin de iyi belirlenmesi gerekir. Örneğin, bir hafta sonu kırsala gitmek eğlence amaçlı bir faaliyet olabilirken, her gün sabah ve akşam iş ve ev arasında araba kullanmak tamamen bir ulaşım faaliyetidir ve bir 'angarya' veya 'sıkıntı' olarak görülebilir (Arslan 1996).

Torkildsen'e (2005), göre rekreasyon faaliyetlerinin temel özellikleri şunlardır:

1. Rekreasyon etkinlikleri, çekicilikleri sayesinde katılımcıları canlandırır ve neşelendirir.
2. Rekreasyon etkinlikleri bütüncül bir yapıya sahip olmalıdır. Bu etkinlikler, katılımcılara bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor açıdan fayda sağlamalıdır.
3. Her rekreatif faaliyetin kendine özgü ve farklı nitelikleri bulunmaktadır.

Bu yüzden, bu faaliyetlerin temelinde bireyin yüksek derecede mutluluk ve memnuniyet duymasını sağlama amacı yer almalıdır.

4. Rekreasyon etkinlikleri kişiye özgüdür ve her bir etkinlik bireyler için tatmin edici olmalıdır. Bu nedenle, etkinliklere katılım gönüllülük esasına dayanmalı ve bireylerin zevklerine hitap eden seçenekler sunulmalıdır. Katılımcılara seçim yapma imkanı tanınmalıdır.

Karaküçük (2008) ise; rekreasyon faaliyetlerinin temel özelliklerini şöyle ifade etmektedir;

- Rekreasyon faaliyetleri bireylere özgürlük duygusu verir; katılım tamamen kişinin isteğine bağlıdır ve faaliyetlere devam etme mecburiyeti bulunmamaktadır.
- Yaş ve cinsiyet farketmeksizin insanların etkinliklere katılımlarına olanak tanır.
- Rekreasyon etkinlikleri, boş zamanlarda gerçekleştirilir ve kişilere keyif ve mutluluk veren faaliyetlerdir.
- Rekreasyon etkinliklerinin, katılımcılara kendilerini ifade etme, yaratıcılıklarını geliştirme ve sosyalleşme gibi bireysel ve sosyal özellikler kazandırmak.
- Rekreasyon, birçok etkinliğe aynı zamanda ilgi olma ve uygulama olanağı tanır.
- Rekreasyon etkinlikleri, toplumun gelenek, görenek ve törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal ve toplumsal kıymetlere aykırı olmamalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri, her mevsim ve iklim koşuluna uygun olarak hem açık hem de kapalı alanlarda gerçekleştirilebilir.

2.3.2. Rekreasyon Etkinlikleri ve Spor

Rekreasyon faaliyetlerinin büyük bir kısmını sporu barındırmaktadır (Cevahircioğlu 2007). Amatör olarak yapılan sporlar, rekreatif etkinlikler arasında yer alırken, spor işi olan profesyonellerin faaliyetleri rekreasyon kavramının dışında olmaktadır (Öztürk 1998).

Giderek çoğalan boş zaman etkinliklerinden sportif aktiviteler, kişinin toplumsal konumunu tamamlar nitelikte bir özellik taşır (Erkal 1992).

Spor, insanların aktivite ihtiyaçlarını gidermede ne kadar büyük önem taşıyorsa, rekreasyon da sporun bilinirliği ve yaygınlaşmasında aynı şekilde büyük önem taşımaktadır (Cevahircioğlu 2007).

Spor, boş zaman etkinliği olarak değerlendirildiğinde, bireylerin toplumlar arasında geçiş yapmalarına yardım etmektedir (Erkal 1992). Spor, rekreatif görevini "herkes için spor", "sağlıklı yaşam için spor" ve "yaşam boyu spor" aktiviteleri vasıtasıyla yerine getirmektedir. Rekreasyon faaliyeti olarak spor, seyirci aktif olmayan katılım ve sporcu olarak aktif katılım şeklinde iki tür katılım göstermektedir (Cevahircioğlu 2007).

Beden hareketleri sportif rekreasyonun tabanını oluşturur (Zorba ve Bakır 2004). Rekreasyonel spor etkinlikleri veya sportif rekreasyon, performans sporlarından farklı olarak daha az iddialı olmayı, adil davranmayı ve kurallara uygun hareket etmeyi gerektiren olgunluk becerilerini geliştirmeyi amaçlayan etkinliklerdir. Rekreatif fiziksel etkinlikler, yeni beceriler öğrenme, sorun zme yeteneklerini geliştirme ve başarı ile başarısızlıklarla başa çıkmanın yeni yollarını bulma açısından mkemmел fırsatlar sunabilir (Yaman ve Arslan 2009).

Spor görevleri veya diğer bir deyişle rekreatif spor branşları, çağımızda giderek popülerlik kazanmış ve yaygınlaşmış serbest zaman aktiviteleri olarak rekreasyonun büyük bir bölümünü oluşturur. Her kesimden insana hitap etmesi, ulaşılabilirliğinin kolay olması, sağlıklı bir yaşam sürdürme ve formda kalma gibi olumlu özellikler taşıması, sportif rekreasyonun güçlü yönlerindendir. Ayrıca, endüstrileşme ile birlikte yoğun ve yerleşim yerlerinin arttığı metropollerde yaşayan bireyler, ulaşım yoğunluğu, ses kirliliği ve gerginlik gibi yaşam koşullarını dezavantajlı hale getiren unsurlardan uzak durmak ve yeniden canlılık kazanmak için atletik faaliyetlere önem vermektedirler (Kuter 1998).

2.3.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyon, modern çağın stres altındaki insanları için bir rahatlama aracı olarak görülmekte ve psikolojiyi düzenleyici etkisi ile değerli yol oynamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri hem kişisel hem de sosyal düzeyde sağladığı faydalar ile kıymet kazanmıştır. Bireysel bir bakış açısıyla, rekreasyonun çeşitli faydaları vardır. Bu faydalar arasında bedensel sağlığın korunması, psikolojik iyilik halinin sağlanması, sosyal evre oluşturulması, yaratıcı düşüncenin teşvik edilmesi, bireysel yetenek ve becerilerin

geliştirilmesi, iş gücüne olumlu etkiler ve kişisel memnuniyetin çoğalmasının yeri vardır. Toplum bakımından rekreasyon, birliği ve bütünlüğü sağlamak ile yaratıcı bir toplum oluşturmak gibi hedeflere hizmet eder (Karaküçük 2008).

2.3.4. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması

2.3.4.1. Yaş Faktörüne Göre

Bu faaliyetler, farklı yaş gruplarının kişisel tercihlerine göre gerçekleştirmek istedikleri etkinliklerdir (Karaküçük 2008).

2.3.4.2. Faaliyetlere Katılanların Sayısına Göre

Rekreasyonel faaliyetler, kitlesel, bireysel, aile veya grup şeklinde katılım sağlanan etkinliklerdir (Karaküçük 2008).

2.3.4.3. Zamana Göre

Rekreatif faaliyetler, kış, yaz veya farklı mevsimlerde gerçekleştirilebilen etkinliklerdir. Ayrıca, hafta sonları, günlük veya emeklilik süreçlerini kapsayan uygun boş zaman dilimlerinde de hayata geçirilebilirler (Karaküçük 2008).

2.3.4.4. Kullanılan Mekâna Göre

Kapalı veya açık alanlarda yürütülen etkinlikler (Karaküçük 2008). Karaküçük (1997), tarafından belirttiği gibi, farklı tecrübeler edinmek amacıyla açık ya da kapalı alanlarda aktif ya da pasif olarak yapılan faaliyetler boş zaman kapsamına girmektedir. Bu nedenle boş zaman, insanların becerilerini geliştirmek, eğlenmek ve kişisel yenilenme faaliyetlerinde bulunmak için yapabilecekleri bir takım aktiviteler olarak tanımlanabilir.

2.3.5. Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Nedenleri

Modern toplumlarda, insanlar arzu ettikleri yaşam kalitesine sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için rekreasyon etkinliklerine ihtiyaç duyarlar (Kus-Sahin ve ark. 2009). Rekreasyon faaliyetlerine duyulan gereksinim, kişisel ve toplumsal faydalar sağladığı için önemlidir. Bireylerin bu faaliyetlere katılım nedenleri ve ihtiyaçları da bu bağlamda değerlidir. Kişisel olarak; fiziksel ve sağlıklı gelişim, ruhsal kuvvetlenme, kişisel beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi, yaratıcılığın artırılması, iş verimliliğine katkı ve mutluluk

gibi nedenler öne çıkmaktadır. Toplumsal açıdan ise; toplum içinde dayanışma ve bütünleşmenin sağlanması, adaletli ve eşit bir toplum yaratılması gibi durumlar, rekreasyona duyulan gereksinimin temel nedenlerini oluşturmaktadır (Karaküçük 2008).

Bireylerin rekreasyon faaliyetlerine dahil olma nedenleri, bu faaliyetlerden beklenen faydaları da tanımlar. Bireyin sahip olduğu imkanlar, çevresi, yaşam standartları, rekreatif potansiyelleri, ilişkileri, kişilik özellikleri, duygusal zekası, geçmiş deneyimleri ve cinsiyet, gelir, medeni durum, yaş, eğitim durumu gibi çeşitli faktörler, bireyin rekreatif etkinlik ihtiyacını ve bu etkinliklere kimlerle katılacağını belirler. Bireyin içsel ve dışsal motivasyonları ile elde edeceği faydaların yanı sıra, etkinliğin amacı da bireyi rekreasyonel etkinliğe motive eden önemli faktörler arasındadır. Başka bir deyişle, dışsal faktörler genellikle içsel motivasyonel unsurları harekete geçirir. Örneğin, bedensel sağlığını korumak için jogging yapan birinin içsel motivasyonu fiziksel zindeliği korumaktır. Ancak, bu etkinliği nerede, kiminle ve ne sıklıkla gerçekleştirdiği daha çok dışsal faktörlerle ilgilidir. Benzer şekilde, müzikle uğraşmak müzik seven biri için içsel bir motivasyon iken, ünlü birinin konser vermesi veya böyle bir konserin birçok kişinin müziğe başlamasının sebebi dışsal bir motivasyondur (Ardahan 2013). Rekreasyon, eğlence faaliyetleri, kişisel ve sosyal düzeyde sağladığı faydalardan kaynaklanmaktadır (Karaküçük 1997).

2.3.5.1. Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

- Fiziksel sağlıkta iyileşme yaratır.
- Bireysel becerinin ve yeteneğinin artırılmasını sağlar.
- Yaratıcı gücü artırır.
- Çalışma performansını ve iş verimini yükseltir.
- Ekonomik gidişatı iyileştirir.

2.3.5.2. Toplumsal Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeye olanak verir.
- Demokratik toplumun oluşturulmasına olanak verir.

2.3.6. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlara Engel Olan Faktörler

Hızla değişen, gelişen ve bozulan sosyal ve fiziki koşullar, insan sağlığını olumsuz etkilemekte, stres ortamı yaratmakta ve mutsuzluğa yol açmaktadır. Bu durum, bireyleri kendilerine zaman ayırma ihtiyacına yönlendirmektedir. Bireyler, bu şartlar altında huzur ve mutluluk ihtiyaçlarını karşılamak için rekreatif faaliyetlere yönelmektedir. Rekreasyon etkinliklerine katılımı teşvik eden etkenler, aynı zamanda katılımı engelleyen faktörler de olabilir (Ardahan 2017). Boş zaman etkinliklerine katılmak isteyen bireyler, çeşitli sosyal faktörler nedeniyle engellerle karşılaşabilirler. Alexandris ve Carroll (1997), tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, bu faktörler arasında cinsiyet, eğitim düzeyi ve yaşın önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Ardahan ve arkadaşlarına (2017) göre, rekreasyon etkinliklerine katılımı engelleyebilecek faktörler arasında mesafe, finansal kaynaklar, cinsiyet ve sosyal sınırlamalar, mevsimsel koşullar, rekreasyon araçlarının çekiciliği, bireylerin beklentileri ve tercihleri sırasında oluşabilecek değişiklikler gibi değişkenler bulunmaktadır. Godbey ve arkadaşları (1991) ise bireylerin boş zaman faaliyetlerine olan ilgilerini etkileyen faktörleri belirlemiş ve bu faktörleri üç ana başlık altında sınıflandırmışlardır. Bu faktörler, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve hangi aktivitelere ilgi gösterdiklerini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Bu kısıtlar kişilerin rekreasyon tecrübelerini etkileyebilmekte ve katılımlarını önleyebilir. Bireysel etkiler bireyin kendi özellikleri, beklentileri veya sağlık durumu gibi faktörlerden kaynaklanırken, çevresel etkiler sosyal, ekonomik, kültürel veya fiziksel çevre ile ilgili faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Bu kısıtlar, bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen önemli bir konudur ve göz önünde bulundurulması gerekli unsurlar arasında yer almaktadır. Crawford ve arkadaşları (1991), tarafından geliştirilen teoriye göre, reaktif etkinliklere katılımı engelleyici nitelikte olan kısıtlamalar içsel (intrapersonal), kişiler arası (interpersonal) ve yapısal (structural) kısıtlamalar olarak üç ana başlıkta incelenmektedir.

İçsel faktörler, insanların rekreasyonel aktivitelere katılımını etkileyen değişik etkenleri içerir. Bu etkenler arasında ilgi yetersizliği, stres, depresyon, kaygı ve öz yeterlilik bulunmaktadır. Bireylerarası sınırlamalar, bireylerin içinde bulundukları çevreyle ilgili faktörleri ifade eder. Örneğin, rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayacak diğer

bireylerin eksikliği veya bireyin bu faaliyetlere yalnız katılmak istememesi kişiler arası kısıtlamalara örnek olarak verilebilir. Yapısal kısıtlar ise fiziksel, ekonomik veya sosyal yapıdan kaynaklı engelleri ifade etmektedir. Bu kısıtlamalar arasında parasal yetersizlik, zamansal kısıtlamalar, kötü hava koşulları, bilgi ve ulaşım eksikliği, sosyo-kültürel yapılar gibi faktörler yer alabilir (Nyaupane ve Andereck 2008). Bu kısıtlamaların anlaşılması, rekreatif etkinliklere katılımı artırmak ve kısıtlamaları azaltmak için stratejiler geliştirmek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu kısıtlayıcıları Göral ve arkadaşları (2017) aşağıdaki şekilde sıralamışlardır:

2.4. Tükenmişlik Kavramı

İlk kez, klinik psikolog Freudenberg tarafından “Tükenmişlik” kavramı ortaya atılmıştır (Freudenberg 1974). Freudenberg, tükenmişliği “başarısızlık, yıpranma veya enerji, güç ve potansiyel üzerindeki aşırı zorlanma sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu” olarak tanımlamaktadır. Ona göre, bu tükenme durumu, sebebi ne olursa olsun kişiyi nötr hale getirmektedir (Turnipseed ve Turnipseed 1991).

Edelwich ve Brodsky (1980), tükenmişlik kavramını “idealizm, enerji, amaç ve düşüncenin, iş koşulları ile bağlantılı olarak ilerlemesinin ve gelişmesinin sona ermesi” olarak tanımlamışlardır (Farber 1984). Ergin (1993), tükenmişlik kavramını, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma veya kişisel başarısızlık olarak ortaya çıkan ve “insan-işi” hizmet sektöründe çalışanlarda görülen bir sendrom olarak tanımlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) raporuna göre tükenmişlik, aşırı çalışma sonucunda duygusal yorgunlukla kendini gösteren ve kişinin kendi görev ve sorumluluklarını yerine getirememesi durumu olarak tanımlanmıştır.

Tükenmişlik sorunu ile karşılaşan bireylerde umutsuzluk, çaresizlik, hayal kırıklığı ve kötü düşünceler ortaya çıkmaya başlar. Bu kişiler, çalışma alanlarında kendilerini huzursuz eden ve devamlı ters giden olaylarla karşılaşacaklarına inanır ve bu nedenle yetecek enerjiyi hissedemezler. İş ortamında veya sürekli karşılaşılan sıradan olaylara karşı da devamlı inançsız davranışlar sergilerler (Kırlangıç 1995).

Tükenmişlik kavramı, farklı nedenlerden kaynaklanan bir bitme durumudur. En önemli nedenler arasında, bireylerin iş yerindeki başarısızlık algısı, isteklerinin karşılanmaması

veya karşılık bulmaması algısı, yüksek enerji kaybı ve yıpranma yer almaktadır (Freudenberger 1974'den aktaran; Çolakoğlu 2014).

2.4.1. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik, yavaş ve sinsi bir şekilde başlayan, ortaya çıkışı ani olsa da devamlı olumsuz şekilde ilerleyen bir olgudur. Kişinin gündelik rutin çalışmaları esnasında karşı karşıya kaldığı bir olay, yaşadığı tükenmişliğin belirtisi haline gelebilir (Dalkılıç 2014).

Tükenmişlik, için servis edilen hizmetin nitelik ve niceliğinde bozulmaya neden olur ve servis sunucularının sağlığını olumsuz etkiler (Izgar 2003).

Tükenmişliğin belirtileri incelendiğinde, oldukça farklı şekillerde kendini gösterebildiği anlaşılmaktadır. Çam Kırılancı'nın (1995), ilgili literatürde belirttiği üzere, bu belirtilerden bazıları şu şekilde sıralanabilir.

Fiziksel Belirtiler:

- Halsizlik ve yorgunluk
- Sürekli baş ağrısı
- Kronik üşütme ve grip
- Uykusuzluk
- Nefes almada güçlük
- Uyuşukluk
- Koroner kalp hastalığı insidansında artma

Psikolojik Belirtileri:

- Aile problemleri
- Düzensiz uyku
- Psikolojik rahatsızlıklar (Sabuncuoğlu, 1996'dan aktaran Izgar 2003).

2.4.2. Tükenmişliğin Sonuçları

Araştırmalar, tükenmişliğin iş yaşamında yer alan bireylerde ve iş hayatında pek çok olumsuz sonuca yol açtığını göstermektedir. Bu sonuçlar arasında, bireylerin işinden bıkmaya, işlerini eksik yapma veya aksatma, yapılan işin kalitesinde düşüş, rahatsızlıklar

ve hastalıklar nedeniyle izin kullanma veya izin sürelerini uzatma, işe geç kalma veya işe gelmeme, işten ayrılma düşüncesi, çalışma arkadaşları ve iş dışındaki arkadaşlarla anlaşmazlık, çatışma, çelişki, uyumsuzluk ve hatta tartışma, iş tatminsizliği ve iş yapma kapasitesinde azalma gibi durumlar bulunmaktadır. Bu olumsuz sonuçlar, çalışma yaşamını ciddi şekilde etkileyebilmektedir (Kırlangıç 1995; İzgar 2003; Solmuş 2010).

Çalışan bireylerde duygusal yorgunluğa yol açan tükenmişlik, aynı zamanda fiziksel yorgunluğa da neden olmaktadır. Ne yazık ki, bu fiziksel yorgunluk, çalışanların sabah erken kalkmak ve işe gitmek zorunluluğu nedeniyle aşırı gerginlik yaratmaktadır. Bu gerginlik, uyku sorunlarına yol açmakta ve uykusuzluğun yanı sıra fiziksel tükenmişlikten kaynaklanan bitkinlik, yorgunluk, boyun, baş ve sırt ağrıları, nefes almada zorluk, cilt hastalıkları, alerji, geçmeyen grip ve ülser gibi rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Duygusal ve psikolojik açıdan ise depresyon, paranoya, alınganlık, öz saygıda azalma, şüphecilik ve ani öfke gibi durumlar yaşanabilmektedir. Bireyler, bu sorunlarla başa çıkmakta zorlanmakta ve sonuç olarak alkol, sigara, uyuşturucu, sakinleştirici, ağrı kesici ve uyku ilaçları gibi zararlı alışkanlıklara yönelmekte, hatta zamanla bağımlı hale gelebilmektedirler (Kırlangıç 1995; İzgar 2003; Solmuş 2010).

2.5. Mesleki Tükenmişlik

Modern dünyada, insanların gereksinimleri ve istekleri her geçen gün artış göstermektedir. Bu artış nedeniyle bireyler, daha fazla çalışmak ve üretime katılmak zorunda kalmaktadır. İş hayatının getirdiği zorluklarla birlikte, bireylerde zamanla tükenme, yorgunluk ve bıkkınlık gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Çalışan bireylerin mesleklerine odaklanma kaybetmeleri, sunulan hizmetin kalitesinde düşüş gözlenmesi ve motivasyon kaybı gibi sonuçlarla sonuçlanan bu fiziksel ve psikolojik duruma tükenmişlik denilmektedir (Göktepe 2016). Tükenmişlik terimi ilk defa 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından ortaya atılmıştır. Freudenberger, özellikle sağlık çalışanları üzerinde yaptığı ilk çalışmasında tükenmişliği, “başarısızlık hissi, tükenme, enerji düşüklüğü ve isteklerin karşılanamaması sonucu kişinin içsel yaşamında hissettiği tükenme durumu” olarak tanımlamıştır (Freudenberger 1974). Bu kavramın farklı tanımlamaları geçmişten günümüze birçok kez yapılmış olmasına rağmen, günümüzde en genel kabul gören tanım Maslach ve Jackson’a aittir (Ardıç ve Polatçı 2008).

Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliği, bir bireyin iş kaynaklı yoğun duygusal taleplere maruz kalması ve sürekli olarak diğer insanlara karşı olumsuz davranışlar sergilemesi olarak tanımlarlar. Maslach, tükenmişliği “duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük bireysel başarı hissi” boyutlarında ele alır. Duygusal tükenme, diğer kişilerle olan etkileşimlerden kaynaklanan duygusal kaynakların tükenmesi olarak açıklanabilir. Duyarsızlaşma, kişinin bakım ve hizmet verdiği kişilere karşı olumsuz hisler ve davranışlar geliştirmesi durumunu ifade eder. Kişisel başarısızlık ise kişinin kendini, işini diğer insanlara karşı yetersiz hissetmesi ve olumsuz bir şekilde değerlendirmesi anlamına gelir (Çapri ve ark. 2011).

Maslach’a göre tükenmişlik, iş ortamında yoğun duygusal taleplerle karşılaşan ve sürekli olarak diğer insanlarla yüz yüze çalışmak zorunda kalan kişilerde görülen fiziksel bitkinlik, uzun süreli yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk ile karakterizedir. Bu ruh hali, duyguların işe, hayata ve çevredeki diğer insanlara karşı olumsuz tutumlarla yansıtılmasıyla ortaya çıkan bir sendrom olarak karşımıza çıkıyor. Maslach modelinde tükenmişlik üç bileşenden oluşmaktadır (Maslach ark. 2001).

- Duygusal Tükenme: Bu bileşen, tükenmişliğin stres boyutunu temsil eder ve bireyin duygusal ve fiziksel enerjisinin azaldığı durumu ifade eder.
- Duyarsızlaşma: Duyarsızlaşma, tükenmişliğin kişilerarası boyutunu yansıtır ve bu boyut, kişinin muhatap olduğu insanlara karşı olumsuz, katı ve tepkisiz bir tavır sergilemesiyle karakterizedir.
- Düşük Kişisel Başarı Düzeyi: Bu bileşen, kişinin kendisini olumsuz bir şekilde değerlendirme eğiliminde olduğu ruh halini ifade eder. Kişi, kendi başarısızlığını veya yetersizliğini daha fazla vurgular.

Tükenmişliğin birçok nedeni olmakla birlikte örgütten kaynaklanan nedenler arasında; adalet ve değerler, aidiyet, ödüller, kontrol ve iş yükü alt başlıklarında incelenmiştir. Çalışma yükü, örgütsel tükenmişliğin başta gelen nedenlerindendir. Gereğinden fazla iş yükü, bireyin iş deneyiminin verilen iş için yetersiz olması ve işin tanımlı bir zaman dilimi içinde bitirilmesi zorunluluğu bireyde strese yol açarken bu iki durumun tersi durumda yani yetersiz iş yükü de bireyde aynı ölçüde stres yaratmaktadır. Fazla iş yükü, tükenmişlik düzeyinin en üst seviyede olmasına yol açabilir. Örgütte aşırı kontrol isteği, çalışma öncelikleri, iş yapma şekli ve kaynakların etkin bir şekilde kullanılması gibi

konularda karar alma yetkisinin sınırlanması istenmeyen bir durumdur. Bu durum özellikle güven eksikliği oluşturabilir ve bireyin tükenmiş ve yorgun hissetmesine neden olabilir. İnsanlar, kişilik yapılarına göre iş seçimlerinde işin stres düzeyine göre karar verebilirler (Dinç 2008).

İşin neden olduğu stres, bireylerin kişilik özellikleriyle ilişkilendirilebilir. Hem maddi hem de manevi beklentiler, bir kişinin kişilik tanımını şekillendirebilir. Bu nedenlerden ötürü, insanları içe dönük ve dışa dönük olarak sınıflandırmayı düşünürsek, içe dönük bireyler kendi beklentileri dışında olanlarla pek ilgilenmezken, dışa dönük bireyler insan ilişkileri kurma konusunda daha yeteneklidirler ve rahatsız oldukları durumları başkalarına anlatabilirler. İçe dönük ve dışa dönük bireyleri karşılaştırsak, içe dönük ve dışa dönük kişilerin tükenmişlik ve stresi farklı seviyelerde deneyimlediklerini söyleyebiliriz (Saraç 2022). Mesleki tükenmişlik, çalışanların mesleki faaliyetlerine ilişkin olarak görülen tutum ve davranış değişiklikleriyle kendini gösteren, başarı duygusunun azalması, işe karşı ilgisizlik ve duygusal yorgunluk gibi bileşenlerden oluşan bir sendromdur (Maslach 1993).

Tükenmişlik, araştırmacılar tarafından farklı aşamalarda incelenmiştir. Bu çeşitliliğin nedeni, bireylerin mevcut koşulları ve deneyimleri farklı şekillerde algılamalarıdır. Edelwich ve Brodsky, tükenmişliği dönemsel olarak yaşanan bir olgu olarak tanımlamış ve bu olguyu dört aşamada incelemişlerdir (Girgin 1995).

Heves ve Coşku Dönemi: Bu dönem başlangıcında birey iş yaşamı ile ilgili ümit ve ideallere sahiptir. Fakat iş ortamındaki ön yargılar, yönetsel sorunlar, sık sık kendisine yöneltilen olumsuz eleştiriler ve günlük hayatta kendine zaman ayıramama gibi problemler nedeniyle birey durgunluk dönemine girmeye başlar. Bu durumun işe başladıktan yaklaşık bir yıl sonra ortaya çıktığı gözlemlenmiştir.

Durgunluk Dönemi: Bu evrede arzular ve umutlar zayıflar. Başlangıç performansı giderek düşer. Birey ideallerini gerçekleştirememekten kaynaklanan bir umutsuzluk yaşar. İş yaşamından alınan doyum bireysel ihtiyaçlar gibi önemli kabul edilmez.

Engelleme Dönemi: Engelleme döneminde birey işine devam edip edemeyeceği ile ilgili ciddi kaygılar yaşar. Bu süreçte birey kendi değeri hakkında kendisini sorgular. Zihinsel, davranışsal ve fiziksel problemler görülmeye başlanır.

Kayıtsızlık Dönemi: Bu dönemdeki birey çalışma yaşamına ilişkin inançlarını yitirmiştir. Yüksek düzeyde tatminsizlik, ilgisizlik ve umutsuzluk yaşamaya başlar. Bireyin işine ayırdığı zaman gittikçe azalır. İşe geç gelme, işinden sürekli şikayet etme ve duygusuz davranışlar gösterme gibi belirtiler görülür. Birey ekonomik ihtiyaçları sebebiyle mesleğine devam etmektedir. Tükenmişlik zaman içinde yayılan ve aşamaları birbirinden farklı belirtiler gösteren bir olgu olduğu için tükenmişlik aşamalara ayrılarak incelenir. Çalışanların yaşadığı tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde ise tam bir tükenmişlik yaşanıp yaşanmadığını tespit etmek mümkün değildir ve her aşama ayrı ayrı incelenir. Bu aşamaların her durumda sırayla yaşanması gerekmemektedir. Birey zaman zaman bu aşamalar arasında gel-gitler yaşayabilmektedir (Girgin 1995). Tükenmişlikle ilişkilendirilen durumların ne olduğu araştırılırken çeşitli verilere rastlanmıştır. Tükenmişliğin belirtileri aynı zamanda tükenmişliğin etkilerini yansıtmaktadır. Tükenmişlik deneyen bireyler, iş arkadaşlarına karşı olumsuz davranışlar sergileyebilirler. Aynı zamanda işten ayrılma, iş performansındaki azalma gibi sonuçlar da ortaya çıkabilir. Bu sonuçlar, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek mutsuzluğa yol açabilir. Tükenmişlik, bireylerin fiziksel, duygusal ve mesleki hayatlarını etkileyebilen çeşitli sonuçları beraberinde getirebilir. Tükenmişlik yaşayan bireylerin aynı anda birden fazla duygu deneyimlemeleri, bir dizi davranış bozukluğunu da sergileyebilecekleri şeklinde gözlemlenmiştir. Tükenmişlik, iş performansının azalması, işe gelmeme nedenleri, işten ayrılma düşüncelerinde artış, aile ve ilişkilerde uzaklaşma gibi sonuçlara yol açabilir (Ergül 2020).

Tükenmişlik genellikle enerjide azalmaya ve başkalarına karşı tutumda değişikliğe yol açarak hizmet verdikleri kişilere karşı kaba ve saygısız davranışlara neden olur. İş verimliliğindeki bu düşüş, birey için hayal kırıklığına yol açabilir.

Tükenmişliğin hem sosyo-ekonomik etkiler hem de bireysel ilişkiler açısından daha geniş sonuçları da vardır. Birçok kişi tükenmişlik nedeniyle erken emekli olmayı tercih etmekte, bu da üretimin azalmasına ve daha az iş günü çalışılmasına yol açmaktadır. Ayrıca tükenmişlik, bireyin insan ilişkilerini olumsuz etkileyerek olumsuz tutumlar geliştirmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda, söz konusu olumsuz sonuçların önlenmesi için tükenmişliğin ele alınmasının önemi açıkça ortaya çıkmaktadır (Izgar 2001; Iacovides ve ark. 2003; Ergül 2020). Tükenmişliğin en önemli sonuçlarından biri de bireyin zararlı alışkanlıklarında artışa neden olmasıdır. Sorunlarıyla başa çıkamayan

bireyler içki, sigara, psikiyatrik ilaçlara başvurmakta ve zamanla bağımlı hale gelmektedir (Izgar 2001). Halsizlik, yorgunluk, uyku problemleri, cilt problemleri, baş ağrıları gibi belirtiler tükenmişliğin fiziksel sonuçlarıdır. Duygusal sonuçları ise ani öfke patlamaları, sinirlilik ve iç dünyaya çekilmedir. İş veriminin azalması, işten ayrılmayı düşünmesi, iş kazalarında artış, hizmet kalitesinin düşmesi tükenmişliğin örgütsel boyutta yol açtığı zararlardır (Gümüş 2006).

2.5.1. Mesleki Tükenmişlik ile Rekreasyona Katılım Engeli Arasındaki İlişki

Tükenmişliği deneyimleyen kişiler, yaptıkları işten verim alamaz, işe gitme istekleri olmaz ya da işe geç giderler. Çalıştıkları kurumda normalde kolayca yapabilecekleri işleri zorlanarak yapmaya başlarlar ve vücutlarında çeşitli ağrılar hissederler. Benlik algıları ve saygıları olumsuz etkilenir, bu da yaşam kalitelerinin düşmesine neden olabilir. Yaşam kalitesindeki bu düşüş, ruhsal açıdan iyi olma hallerinde yol açabilir (Çelebi 2016).

Aşık'a (2010) göre, tükenmişlik yaşayan çalışanlar, kendilerini katkı sağlayamadıkları bir düzen içinde bulduklarında huzursuzluk ve direnç göstermeye başlarlar. Düşük moral, iş yavaşlatma, işi durdurma, aşırı devamsızlık, yüksek çalışan rotasyonu, iş veriminde düşüş, çalışanlar arasında geçimsizlik ve iş kurallarına uyum sağlayamama gibi sorunlara yol açar. Bu durum, yöneticilerin emir ve beklentilerine uyum sağlamada da zorluklar yaratır.

Mesleki tükenmişliği önlemek ve rekreasyona katılım engellerini ortadan kaldırmak için strateji, yöntem ve teknikler geliştirmiştir. Bu stratejiler, profesyonel performans istemeyen, amatörce ve gönüllü katılımı uygulanan rekreasyonel etkinliklere düzenli katılımı teşvik etmektedir. Bu tür etkinliklerin, bireylerin fiziksel görünümünü (zayıflık, fit olma, vb.) ve psikolojik sağlıklarını (benlik saygısı, kaygı, depresyon, gerginlik ve stres azaltımı, canlılık, enerji) olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Güzel 2016).

Ayrıca, bireylerin rekreasyonel fiziksel faaliyetlere katılım sağlaması, boş zamanlarını aktif geçirmeleri ve bilişsel ile sosyal açıdan gelişimlerini destekleyici etkinliklerle müsait olmaları, sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eder. Bu katılım, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması ve geliştirilmesine, çeşitli kronik hastalıkların tedavisine destek olmasına, obezitenin azaltılmasına, hareketli yaşam tarzının artmasına ve sosyalleşmeye

katkıda bulunur. Sonuç olarak, bu faktörler yaşam kalitesinde artış sağlar (Dinç ve ark 2018).

2.5.2. Mesleki Tükenmişlik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Özdemir ve arkadaşları (2003), 1999-2002 yılları arasında diş hekimliği fakültesinde çalışan akademik personelin tükenmişlik durumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda, akademik personelin tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ayrıca, cinsiyet ve akademik unvan açısından da tükenmişlik seviyelerinde herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Polat ve arkadaşları (2012), tarafından yapılan "Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Durumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı araştırma, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından değerlendirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin cinsiyetlerine göre mesleki tükenmişlik düzeylerinde bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, okulda görev yapan öğretmen sayısı, öğretmenlerin medeni durumu, yaşı ve mesleki tecrübeleri gibi faktörlere bağlı olarak mesleki tükenmişlik düzeylerinde farklılıklar tespit edilmiştir.

"Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı araştırmada, öğretmenlerin yaşının duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarını etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca, öğretmenlerin eğitim seviyesi düştükçe, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Araştırma, öğretmenlerin amirlerinden takdir görmelerinin, öğrenci sayısının, mesleklerini isteyerek yapmalarının ve öğretmenlikten aldıkları manevi doyumun, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarını etkilediğini ortaya koymuştur (Cemaloğlu ve Şahin 2007).

Naktiyok ve Karabey (2005), tarafından yapılan "Tükenmişlik Sendromu ve İşkoliklik" adlı araştırmada, yöneticilik görevi olanlar, yaşça büyük olanlar ve doktor öğretim üyesi unvanına sahip öğretim üyelerinin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, cinsiyet ve gelir düzeyi açısından öğretim üyelerinin tükenmişlik düzeylerinde önemli bir farklılık bulunmamıştır.

Gencay (2007), liselerde ve ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve iş doyum düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda,

bu öğretmenlerin günlük çalışma süreleri ile iş doyumları ve tükenmişlik düzeyleri arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, iş doyum düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Budak ve Sürgevil (2005), tarafından yapılan "Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama" adlı araştırmada, akademik personelin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarının düşük, kişisel başarı alt boyutunun ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin unvanlarına göre farklılık gösterdiği, ancak genel olarak tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ortaokul öğretmenlerinin iş doyumlarının mesleki bıkkınlık durumlarına etkisini inceleyen araştırma, öğretmenlerin en çok duygusal tükenme boyutunda, ardından bireysel başarı ve duyarsızlaşma boyutlarında tükenmişlik yaşadıklarını ortaya koymuştur. Öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyi "orta" seviyede iken, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri "düşük" seviyededir. Ayrıca, öğretmenlerin branşı, kıdemi, eğitim durumu, çocuk sayısı, çalıştıkları okuldaki hizmet yılı ve okulun sosyoekonomik durumu gibi faktörlere göre tükenmişlik düzeylerinde; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Diri ve Kırıl 2016).

"Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Saptanması ve Karşılaştırılması" adlı araştırmanın sonuçlarına göre, beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tükenmişlik düzeyleri düşük, kişisel başarı alt boyutunda ise yüksektir. Ayrıca, cinsiyet ve medeni durumlarına göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (Kelgökmen ve ark. 2016).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma bir saha taramasıdır. Saha taramasında veri toplamak amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllüler kendilerine verilen anketleri doldurmadan önce bilgilendirilmiş olup ve gönüllü katılım formları imzalatılmıştır. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik kurulunun “18.10.2022 tarihli, 22/18 sayılı, Karar: 09” etik kurul onayı alınmıştır (Ek 1.).

3.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, Bingöl İl Sağlık Müdürlüğüne bağlı merkez hastanelerde görev yapan Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi amacıyla yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Önemi

Sağlık sektörü, çalışanların fiziksel ve mental sağlığını doğrudan etkileyen yoğun bir çalışma ortamı sunmaktadır. Bu nedenle, sağlık çalışanlarının hem mesleki tatminleri hem de genel yaşam kaliteleri için rekreatif faaliyetlere katılımları kritik bir öneme sahiptir. Ancak, günümüzde birçok sağlık çalışanı, çeşitli engeller nedeniyle bu faaliyetlere katılmakta zorlanmaktadır. Bu durum, mesleki tükenmişlik düzeylerini artırmakta ve sağlık çalışanlarının genel refahını olumsuz etkilemektedir.

Mesleki tükenmişlik, sağlık çalışanları arasında yaygın bir sorun haline gelmiş olup, tükenmişlik belirtileri; iş tatminsizliği, fiziksel yorgunluk ve mental sağlık sorunları gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Sağlık çalışanlarının rekreatif faaliyetlere katılımının engellenmesi, bu tükenmişlik düzeylerini artırarak, çalışanların hem bireysel sağlığını hem de sağlık hizmetlerinin kalitesini tehdit etmektedir.

Bu araştırma, sağlık çalışanlarının rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesini hedefleyerek, hem mevcut sorunları anlamak hem de olası çözümler geliştirmek için önemli bir zemin sunmaktadır. Elde edilecek bulgular, sağlık kurumlarının çalışan destek programları ve tükenmişliği önleme stratejileri

geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sağlık çalışanlarının yaşam kalitelerini artırmaya yönelik politikaların oluşturulmasında da etkili bir temel sağlayacaktır.

Sonuç olarak, bu araştırma, sağlık çalışanlarının iş yaşam dengesini sağlamalarına yardımcı olmayı, mesleki tükenmişliği azaltmayı ve sağlık hizmetlerinin genel kalitesini artırmayı hedeflemektedir. Sağlık sektöründeki bu kritik sorunların anlaşılması, yalnızca sağlık çalışanlarının değil, aynı zamanda hasta bakımının da iyileştirilmesine katkı sağlayacaktır.

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Bingöl İl Sağlık Müdürlüğüne bağlı merkez hastanelerde görev yapan sağlık çalışanları ile sınırlıdır.

3.5. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Bingöl İl Sağlık Müdürlüğüne bağlı merkez hastanelerde görev yapan sağlık çalışanları oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmanın mümkün olmaması nedeniyle örneklem alma yoluna gidilmiştir. Bingöl İl Sağlık Müdürlüğüne bağlı merkez hastanelerde görev yapan sağlık çalışanlarının raporlu olma durumu, nöbet izinleri gibi sebeplerden dolayı evrenin tamamına ulaşılması güçleştirdiğinden sağlık çalışanları sayılarına ilişkin net istatistiki veriye rastlanılmamıştır. Bu bağlamda araştırmanın örneklemi belirlemek için Krejcie ve Morgan tarafından evren büyüklüğüne oranla örneklem büyüklüğünün hesaplandığı tablodan faydalanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında 0,05 anlamlılık düzeyinde ve 0,05 örneklem hatasına göre 10.000'den küçük evren büyüklüklerinde 154 sayısı örneklem için yeterli bulunmaktadır (Ural ve Kılıç 2006). Bu çalışmada 154 anket formu katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcıların seçiminde kolayda örneklem metodundan faydalanılmıştır.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formu üç bölüm ve toplam 44 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik değişkenlerle ilgili 11 ifade yer almaktadır. İkinci bölümde, 18 ifadeden oluşan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği”, üçüncü bölümde 15 ifadeden oluşan “Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Ölçeği” kullanılmıştır.

3.6.1. Kişisel Bilgiler Formu

Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’ uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu, çalışmaya katılan sağlık çalışanları hakkında bilgi toplamak amacı ile çalışmada inceleme konusu olan yaş, medeni durum, öğrenim durumu, meslekteki görev süresi, mevcut aile gelir durumu, çocuk sayısı, idari göreviniz, cinsiyet, çalışma şekli, görev yaptığınız şehir kendi memleketiniz mi, eşin çalışma durumu değişkenleri ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

3.6.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Kamuda çalışan kadın personellerin rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleyen faktörleri belirlenmede Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan, Gürbüz ve ark. (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Özgün ölçek, 29 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) birey psikolojisi, (b) bilgi eksikliği, (c) tesisler/hizmet, (d) ulaşılabilirlik/parasal, (e) arkadaş eksikliği, (f) zaman ve (g) ilgi eksikliği biçimindedir (Alexandris ve Carroll 1997). Ölçeğin Türkçe formu ise 27 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) birey psikolojisi (4 madde “1- 2- 3- 4”), (b) sosyal ortam ve bilgi eksikliği (5 madde “5- 6- 7- 8- 9”), (c) tesis/hizmet ve ulaşım (8 madde “10- 11- 12- 13- 14- 15- 16-17”), (d) arkadaş eksikliği (3 madde “18- 19- 20”), (e) zaman (4 madde “21- 22- 23- 24”) ve (f) ilgi eksikliği (3 madde “25- 26- 27”) biçimindedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bu çalışmada kullanılan ölçek formu ise 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) birey psikolojisi (3 madde), (b) bilgi eksikliği (3 madde), (c) tesis (3 madde), (d) arkadaş eksikliği (3 madde), (e) zaman (3 madde) ve (f) ilgi eksikliği (3 madde) biçimindedir. Ölçek maddeleri (1) “Kesinlikle Önemsiz” ve (4) “Kesinlikle Önemli” biçiminde sıralanmakta ve puanlanmaktadır. Ölçek alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları 0.65 ile 0.86 arasında değişirken ölçeğin tümü için 0.85 olarak hesaplanmıştır (Gürbüz ve ark. 2012). Bu çalışma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan iç tutarlık katsayısı ‘Birey Psikolojisi’ için 0.64, ‘Bilgi Eksikliği’ için 0.80, ‘Tesis’ için 0.75, ‘Arkadaş Eksikliği’ için 0.80, ‘Zaman’ için 0.55, ‘İlgi Eksikliği’ için 0.68 ve toplam ölçek için 0.78’dir.

3.6.3. Mesleki Tükenmişlik Ölçeği

Mesleki Yorgunluk, Tükenmişlik ve Toparlanma Ölçeği (MYTTÖ) Winwood ve arkadaşları tarafından 2005 yılında mesleki yorgunluğu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Havlioğlu ve arkadaşları tarafından 2019 yılında Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı kronik yorgunluk için 0.93, akut yorgunluk için 0.82 ve toparlanma için 0.75 olarak bulunmuştur (Winwood ve ark.; Havlioğlu ve ark. 2019).

3.7. Verilerin Analizi

Boş zaman engelleri ve Mesleki tükenmişlik ölçekleri aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı SPSS.22 programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizleri Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Sağlık çalışanlarının rekreatif faaliyetlere katılım engellerini ve mesleki tükenmişlik boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon (Pearson) testi uygulanmıştır. Rekreatif faaliyetlere katılım engelleri ve mesleki tükenmişlik algıları ve bu ölçeklerin alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmış olup test sonucuna göre normallik şartlarını sağlayan verilerin analizinde bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) testi uygulanmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde sınamak için regresyon analizinden faydalanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada elde edinilen istatistiksel sonuçlar açıklanacaktır. İlk olarak araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine yer verilecek ve araştırmanın kapsamında rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi ölçeğinde elde edinilen diğer istatistiksel işlemler açıklanacaktır.

Tablo 4.1. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

	Yaş	N	X	S.d	F	P	Tukey
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	18-25 ^a	37	2,76	4	.034	.855	
	26-30 ^b	89	3,02				
	31-35 ^c	53	2,94				
	36-40 ^d	47	2,95				
	41 ve üzeri ^e	33	2,82				
	18-25 ^a	37	2,91	4	4.600	.033*	c,d>a,b,e
	26-30 ^b	89	3,01				
	31-35 ^c	53	3,13				
	36-40 ^d	47	3,14				
	41 ve üzeri ^e	33	3,09				
	18-25 ^a	37	3,42	4	.605	.438	
	26-30 ^b	89	3,31				
	31-35 ^c	53	3,26				
	36-40 ^d	47	3,34				
	41 ve üzeri ^e	33	3,31				
	18-25 ^a	37	2,76	4	1.784	.183	
	26-30 ^b	89	2,84				
	31-35 ^c	53	2,89				
	36-40 ^d	47	2,87				
	41 ve üzeri ^e	33	3,06				
	18-25 ^a	37	3,05	4	.185	.667	
	26-30 ^b	89	3,23				
	31-35 ^c	53	3,13				
	36-40 ^d	47	3,05				
	41 ve üzeri ^e	33	3,28				
	18-25 ^a	37	2,43	4	.124	.725	
	26-30 ^b	89	2,92				
	31-35 ^c	53	2,67				
	36-40 ^d	47	2,63				
	41 ve üzeri ^e	33	2,50				
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan	18-25 ^a	37	2,89	4	.002	.966	
	26-30 ^b	89	3,06				
	31-35 ^c	53	3,00				
	36-40 ^d	47	3,00				
	41 ve üzeri ^e	33	3,01				
Toplam		259					

		Yaş	N	X	S.d	x ²	P	Tukey
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma	Kronik	18-25 ^a	37	24,27	4	2.565	.110	
		26-30 ^b	89	26,62				
		31-35 ^c	53	25,15				
		36-40 ^d	47	20,25				
		41 ve üzeri ^e	33	24,90				
	Akut	18-25 ^a	37	23,00	4	4.449	.036*	b,c,e>a,d
		26-30 ^b	89	24,21				
		31-35 ^c	53	24,32				
		36-40 ^d	47	22,53				
		41 ve üzeri ^e	33	24,06				
	Toparlanma	18-25 ^a	37	19,13	4	7.006	.009*	b,c,e>a,d
		26-30 ^b	89	21,22				
		31-35 ^c	53	22,69				
		36-40 ^d	47	20,63				
		41 ve üzeri ^e	33	21,75				
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan	18-25 ^a	37	66,40	4	7.122	.008*	b,c,e>a,d	
	26-30 ^b	89	72,06					
	31-35 ^c	53	72,16					
	36-40 ^d	47	63,42					
	41 ve üzeri ^e	33	70,72					
Toplam			259					
p>0.05*								

Tablo 1 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin akut ve toparlanma alt boyutunda ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, kronik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.2. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Medeni Durum	N	X	S.s	t	P	
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Bekar	138	2,98	,643	1,431	,910	
		Evli	121	2,87	,642			
	Bilgi Eksikliği	Bekar	138	3,08	,637	,682	,015*	
		Evli	121	3,03	,577			
	Tesis	Bekar	138	3,28	,602	-1,203	,676	
		Evli	121	3,37	,588			
	Arkadaş Eksikliği	Bekar	138	2,91	,573	1,068	,000****	
		Evli	121	2,83	,720			
	Zaman	Bekar	138	3,17	,526	,470	,487	
		Evli	121	3,14	,593			
	İlgi Eksikliği	Bekar	138	2,65	,692	-1,182	,170	
		Evli	121	2,75	,625			
	Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan		Bekar	138	3,01	,412	,300	,448
			Evli	121	3,00	,468		
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma	Kronik	Bekar	138	24,56	8,181	-,102	,429	
		Evli	121	24,66	8,196			
	Akut	Bekar	138	23,78	4,731	,156	,264	
		Evli	121	23,68	5,266			
	Toparlanma	Bekar	138	21,71	4,682	1,870	,677	
		Evli	121	20,59	4,905			
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan		Bekar	138	70,05	14,533	,586	,696	
		Evli	121	68,95	15,863			
Toplam			259					
p<0.05*								

p<0.05*

Tablo 2 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği ve arkadaş eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Yine, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.2. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Öğrenim Durumu	N	X	S.d	F	P	
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Lise ^a	72	2,81	2	2.898	.057	
		Ön Lisans ^b	80	2,89				
		Lisans ^c	107	3,04				
	Bilgi Eksikliği	Lise ^a	72	3,01	2	.227	.797	
		Ön Lisans ^b	80	3,08				
		Lisans ^c	107	3,06				
	Tesis	Lise ^a	72	3,20	2	4.853	.009*	a,c>b
		Ön Lisans ^b	80	3,48				
		Lisans ^c	107	3,28				
	Arkadaş Eksikliği	Lise ^a	72	2,85	2	.573	.565	
		Ön Lisans ^b	80	2,83				
		Lisans ^c	107	2,92				
	Zaman	Lise ^a	72	3,01	2	3.436	.034*	b,c>a
		Ön Lisans ^b	80	3,22				
		Lisans ^c	107	3,21				
	İlgi Eksikliği	Lise ^a	72	2,60	2	2.125	.122	
		Ön Lisans ^b	80	2,65				
		Lisans ^c	107	2,79				
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan		Lise ^a	72	2,91	2	2.232	.109	
		Ön Lisans ^b	80	3,02				
		Lisans ^c	107	3,05				
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma	Kronik	Lise ^a	72	23,04	2	2.236	.109	
		Ön Lisans ^b	80	24,62				
		Lisans ^c	107	25,66				
	Akut	Lise ^a	72	23,45	2	.157	.855	
		Ön Lisans ^b	80	23,82				
		Lisans ^c	107	23,85				
Toparlanma	Lise ^a	72	21,70	2	1.827	.163		
	Ön Lisans ^b	80	20,35					
	Lisans ^c	107	21,46					
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan		Lise ^a	72	68,20	2	.863	.423	
		Ön Lisans ^b	80	68,80				
		Lisans ^c	107	70,99				
Toplam			259					

p<0.05*

Tablo 3 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin tesis ve zaman alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Yine, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.3. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Mesleki Görev Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Mesleki Görev Süresi	N	X	S.d	x ²	P	Tukey
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	1-5 Yıl ^a	118	2,94	3	.528	.664	
		6-10 Yıl ^b	61	2,85				
		11-15 Yıl ^c	47	3,01				
		16 ve üzeri ^d	33	2,93				
	Bilgi Eksikliği	1-5 Yıl ^a	118	3,02	3	.260	.854	
		6-10 Yıl ^b	61	3,06				
		11-15 Yıl ^c	47	3,12				
		16 ve üzeri ^d	33	3,06				
	Tesis	1-5 Yıl ^a	118	3,34	3	.090	.965	
		6-10 Yıl ^b	61	3,31				
		11-15 Yıl ^c	47	3,31				
		16 ve üzeri ^d	33	3,28				
	Arkadaş Eksikliği	1-5 Yıl ^a	118	2,76	3	2.354	.073	
		6-10 Yıl ^b	61	2,95				
		11-15 Yıl ^c	47	2,99				
		16 ve üzeri ^d	33	2,97				
	Zaman	1-5 Yıl ^a	118	3,13	3	1.165	.324	
		6-10 Yıl ^b	61	3,10				
		11-15 Yıl ^c	47	3,28				
		16 ve üzeri ^d	33	3,21				
	İlgi Eksikliği	1-5 Yıl ^a	118	2,68	3	5.669	.001**	c>a,b,d a,b>d
		6-10 Yıl ^b	61	2,78				
		11-15 Yıl ^c	47	2,90				
		16 ve üzeri ^d	33	2,32				
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan		1-5 Yıl ^a	118	2,98	3	1.020	.384	
		6-10 Yıl ^b	61	3,01				
		11-15 Yıl ^c	47	3,10				
		16 ve üzeri ^d	33	2,96				
	Kronik	1-5 Yıl ^a	118	24,22	3	2.205	.088	
		6-10 Yıl ^b	61	26,85				
		11-15 Yıl ^c	47	23,78				
		16 ve üzeri ^d	33	23,06				
	Akut	1-5 Yıl ^a	118	23,77	3	.051	.985	
		6-10 Yıl ^b	61	23,85				
		11-15 Yıl ^c	47	23,68				
		16 ve üzeri ^d	33	23,45				
	Toparlanma	1-5 Yıl ^a	118	20,74	3	.769	.512	
		6-10 Yıl ^b	61	21,49				
		11-15 Yıl ^c	47	21,91				
		16 ve üzeri ^d	33	21,18				
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan	1-5 Yıl ^a	118	68,74	3	.897	.443		
	6-10 Yıl ^b	61	72,19					
	11-15 Yıl ^c	47	69,38					
	16 ve üzeri ^d	33	67,69					
p>0.05*								

p>0.05*

Tablo 4 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa

rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Gelir	N	X	S.d	F	P	Tukey
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Düşük ^a	120	2,93	2	1.002	.369	
		Orta ^b	77	2,86				
		Yüksek ^c	62	3,02				
	Bilgi Eksikliği	Düşük ^a	120	3,07	2	2.017	.135	
		Orta ^b	77	2,95				
		Yüksek ^c	62	3,15				
	Tesis	Düşük ^a	120	3,35	2	.951	.388	
		Orta ^b	77	3,24				
		Yüksek ^c	62	3,37				
	Arkadaş Eksikliği	Düşük ^a	120	2,85	2	1.046	.353	
		Orta ^b	77	2,82				
		Yüksek ^c	62	2,97				
	Zaman	Düşük ^a	120	3,10	2	1.646	.195	
		Orta ^b	77	3,25				
		Yüksek ^c	62	3,15				
	İlgi Eksikliği	Düşük ^a	120	2,71	2	.139	.870	
		Orta ^b	77	2,66				
		Yüksek ^c	62	2,71				
	Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan	Düşük ^a	120	3,00	2	.851	.428	
		Orta ^b	77	2,96				
		Yüksek ^c	62	3,06				
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma	Kronik	Düşük ^a	120	25,03	2	.825	.439	
		Orta ^b	77	23,61				
		Yüksek ^c	62	25,04				
	Akut	Düşük ^a	120	24,02	2	.481	.619	
		Orta ^b	77	23,31				
		Yüksek ^c	62	23,70				
	Toparlanma	Düşük ^a	120	21,90	2	3.411	.035*	a,c>b
		Orta ^b	77	20,09				
		Yüksek ^c	62	21,16				
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan	Düşük ^a	120	70,96	2	1.631	.198		
	Orta ^b	77	67,01					
	Yüksek ^c	62	69,91					
Toplam			259					

$p>0.05^*$

Tablo 5 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarından toparlanma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa

rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Çocuk Sayısı	N	X	S.s	F	P	Tukey
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	1 Çocuk ^a	124	2,90	2	.196	.822	
		2 Çocuk ^b	85	2,95				
		3 ve Üzeri ^c	50	2,96				
	Bilgi Eksikliği	1 Çocuk ^a	124	3,05	2	.862	.423	
		2 Çocuk ^b	85	3,00				
		3 ve Üzeri ^c	50	3,14				
	Tesis	1 Çocuk ^a	124	3,33	2	2.588	.077	
		2 Çocuk ^b	85	3,22				
		3 ve Üzeri ^c	50	3,46				
	Arkadaş Eksikliği	1 Çocuk ^a	124	2,76	2	3.749	.025*	b,c>a
		2 Çocuk ^b	85	2,94				
		3 ve Üzeri ^c	50	3,03				
	Zaman	1 Çocuk ^a	124	3,12	2	.603	.548	
		2 Çocuk ^b	85	3,20				
		3 ve Üzeri ^c	50	3,20				
	İlgi Eksikliği	1 Çocuk ^a	124	2,69	2	.005	.995	
		2 Çocuk ^b	85	2,70				
		3 ve Üzeri ^c	50	2,70				
	Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan	1 Çocuk ^a	124	2,98	2	1.006	.367	
		2 Çocuk ^b	85	3,00				
		3 ve Üzeri ^c	50	3,08				
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma	Kronik	1 Çocuk ^a	124	25,14	2	.740	.478	
		2 Çocuk ^b	85	23,75				
		3 ve Üzeri ^c	50	24,76				
	Akut	1 Çocuk ^a	124	23,79	2	2.187	.114	
		2 Çocuk ^b	85	23,00				
		3 ve Üzeri ^c	50	24,84				
	Toparlanma	1 Çocuk ^a	124	21,00	2	.639	.529	
		2 Çocuk ^b	85	21,04				
		3 ve Üzeri ^c	50	21,88				
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan		1 Çocuk ^a	124	69,95	2	1.017	.363	
		2 Çocuk ^b	85	67,80				
		3 ve Üzeri ^c	50	71,480				
Toplam			259					

$p>0.05^*$

Tablo 6 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.6. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin İdari Göreviniz var mı? Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		İdari Görev	N	X	S.s	t	P
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Evet	56	2,95	,691	.236	.597
		Hayır	203	2,92	,632		
	Bilgi Eksikliği	Evet	56	3,07	,684	.269	.342
		Hayır	203	3,05	,589		
	Tesis	Evet	56	3,34	,701	.296	.260
		Hayır	203	3,31	,566		
	Arkadaş Eksikliği	Evet	56	2,86	,698	-.191	.530
		Hayır	203	2,88	,633		
	Zaman	Evet	56	3,09	,686	-1.034	.065
		Hayır	203	3,18	,517		
	İlgi Eksikliği	Evet	56	2,45	,661	-3.217	.652
		Hayır	203	2,76	,647		
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan		Evet	56	2,96	,460	-.874	.704
		Hayır	203	3,02	,432		
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma	Kronik	Evet	56	21,85	8,421	-2.892	.403
		Hayır	203	25,37	7,957		
	Akut	Evet	56	23,23	5,672	-.857	.194
		Hayır	203	23,87	4,776		
	Toparlanma	Evet	56	20,78	5,935	-.708	.082
		Hayır	203	21,30	4,462		
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan		Evet	56	65,87	17,616	-2.058	.120
		Hayır	203	70,55	14,278		
Toplam			259				
p<0.05*							

p<0.05*

Tablo 7 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılım engelleri ölçeğinin alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Cinsiyet	N	X	S.s	t	P
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Erkek	117	2,85	,633	-1.813	.662
		Kadın	142	3,00	,648		
	Bilgi Eksikliği	Erkek	117	3,00	,611	-1.321	.346
		Kadın	142	3,10	,606		
	Tesis	Erkek	117	3,29	,638	-.825	.369
		Kadın	142	3,35	,561		
	Arkadaş Eksikliği	Erkek	117	2,82	,579	-1.230	.090
		Kadın	142	2,92	,695		
	Zaman	Erkek	117	3,09	,608	-1.750	.514
		Kadın	142	3,21	,508		
	İlgi Eksikliği	Erkek	117	2,73	,631	.706	.523
		Kadın	142	2,67	,688		
	Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan	Erkek	117	2,96	,426	-1.432	.489
		Kadın	142	3,04	,446		
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma	Kronik	Erkek	117	21,92	8,232	-5.031	.063
		Kadın	142	26,83	7,450		
	Akut	Erkek	117	23,52	5,733	-.608	.000***
		Kadın	142	23,90	4,272		
	Toparlanma	Erkek	117	21,47	4,994	.878	.482
		Kadın	142	20,95	4,659		
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan	Erkek	117	66,93	16,258	-2.542	.039*	
	Kadın	142	71,69	13,863			
Toplam			259				
p<0.05*							

p<0.05*

Tablo 8 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin alt boyutlarında ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarından akut alt boyutunda ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. (p>0.05).

Tablo 9 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılım engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır

Tablo 4.9. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Görev Yaptığınız Şehir Kendi Memleketiniz mi? Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Şehir	N	X	S.s	t	P
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Evet	147	3,00	,606	2.365	.060
		Hayır	85	2,80	,701		
	Bilgi Eksikliği	Evet	147	3,10	,571	1.947	.221
		Hayır	85	2,95	,672		
	Tesis	Evet	147	3,36	,563	1.534	.115
		Hayır	85	3,24	,655		
	Arkadaş Eksikliği	Evet	147	2,93	,597	2.118	.022*
		Hayır	85	2,75	,724		
	Zaman	Evet	147	3,19	,542	2.118	.543
		Hayır	85	3,10	,586		
	İlgi Eksikliği	Evet	147	2,74	,681	1.241	.390
		Hayır	85	2,61	,616		
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan		Evet	147	3,05	,412	1.504	.105
		Hayır	85	2,91	,475		
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma	Kronik	Evet	147	23,80	8,411	2.555	.105
		Hayır	85	26,27	7,436		
	Akut	Evet	147	23,63	5,033	-2.299	.045*
		Hayır	85	23,95	4,889		
	Toparlanma	Evet	147	20,90	4,876	-.486	.734
		Hayır	85	21,76	4,648		
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan		Evet	147	68,34	15,466	-1.826	.581
		Hayır	85	71,98	14,255		
Toplam			259				
p<0.05*							

p<0.05*

Tablo 10 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarından akut alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.10. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeylerinin Eşiniz Çalışıyor mu? Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Eş Çalışma	N	X	S.s	t	P
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Evet	76	3,06	,645	2.057	.855
		Hayır	183	2,88	,638		
	Bilgi Eksikliği	Evet	76	3,15	,652	1.707	.033*
		Hayır	183	3,01	,588		
	Tesis	Evet	76	3,34	,562	.308	.438
		Hayır	183	3,31	,611		
	Arkadaş Eksikliği	Evet	76	2,90	,633	.483	.183
		Hayır	183	2,86	,652		
	Zaman	Evet	76	3,26	,520	1.862	.667
		Hayır	183	3,12	,569		
İlgi Eksikliği	Evet	76	2,77	,606	1.124	.725	
	Hayır	183	2,67	,683			
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan		Evet	76	3,08	,423	1.767	.966
		Hayır	183	2,97	,441		
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma	Kronik	Evet	76	26,55	7,611	2.485	.110
		Hayır	183	23,80	8,282		
	Akut	Evet	76	23,80	4,150	.136	.036*
		Hayır	183	23,71	5,295		
	Toparlanma	Evet	76	22,14	3,779	2.073	.009*
		Hayır	183	20,79	5,136		
Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Genel Puan		Evet	76	72,50	12,606	2.038	.008*
		Hayır	183	68,31	15,958		
Toplam			259				
p<0.05*							

p<0.05*

Tablo 11 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarından akut ve toparlanma alt boyutları ile mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmıştır, kronik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.11. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Düzeyleri arasındaki Karşılaştırılması.

Mesleki Tükenmişlik ve Toparlanma Alt Boyutları ve Genel Puan						
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri ve Genel Puan	Alt Boyutlar		Kronik	Akut	Toparlanma	MTT Genel Puan
	Birey Psikolojisi	r	.243	.224	.126	.245
		p	.000***	.000***	.043*	.000***
		n	259	259	259	259
	Bilgi Eksikliği	r	.277	.258	.220	.304
		p	.000***	.000***	.000***	.000***
		n	259	259	259	259
	Tesis	r	.363	.243	.132	.318
		p	.000***	.000***	.033*	.000***
		n	259	259	259	259
	Arkadaş Eksikliği	r	.214	.208	.133	.226
		p	.001**	.001**	.032*	.000***
		n	259	259	259	259
	Zaman	r	.289	.209	.062	.244
		p	.000***	.001**	.323	.000***
		n	259	259	259	259
	İlgi Eksikliği	r	.140	.157	.058	.145
		p	.024*	.011*	.356	.019*
		n	259	259	259	259
	RFKE Genel Puan	r	.355	.305	.172	.346
		p	.000***	.000***	.005**	.000***
n		259	259	259	259	

p<0.05*

p<0.05*

Tablo 12 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ile mesleki tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırıldığında, rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutları ve genel toplam puanları ile mesleki tükenmişlik genel puanları arasında ilgi eksikliği alt boyutu hariç hepsinde düşük seviyede çok ileri düzey ilişki tespit edilmiştir. İlgi eksikliği alt boyutu ve mesleki tükenmişlik genel puanları arasında düşük düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Mesleki tükenmişlik alt boyutları ve rekreatif faaliyetler karşılaştırıldığında ise mesleki tükenmişlik alt boyutlarında akut alt boyutunda ve toparlanma alt boyutunda düşük seviyede çok ileri düzey anlamlı ilişki, kronik alt boyutunda ise orta seviye çok ileri düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanları ve mesleki tükenmişlik genel puan durumları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde çok ileri düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir (p>0.05).

5. TARTIşMA

Araştırmanın bu bölümünde çalışma ile ilgili bulgular değerlendirilecek ve daha önce yapılmış olan çalışmalar var ise o çalışmalar ile arasında benzerlik olup olmadığı ortaya konulacaktır. Bu alışma 2024 yılında Bingöl İl Sağlık Müdürlüğüne bağlı merkez hastanelerde görev yapan sağlık çalışanlarının rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörler ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmamız yaş değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri leğinin alt boyutlarından bilgi eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Yuncu ve ark. 2020; Köse ve Kul 2020; Uzun ve Oğlakçı 2020; Türkçapar ve ark. 2024) rastlamak mümkündür. Sağlık alışanlarının yaş değişkenine göre, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma leğinin akut ve toparlanma alt boyutunda ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, kronik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (şerik ve ark. 2016; Karatepe 2019) rastlamak mümkündür.

Araştırmamız medeni durum değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri leğinin bilgi eksikliği ve arkadaş eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Sabancı 2016; Aksu ve ark. 2021) rastlamak mümkündür. Sağlık alışanlarının medeni durum değişkenine göre, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma leğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Akten 2007; Girgin 2010) rastlamak mümkündür.

Araştırmamız eğitim durumu değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin tesis ve zaman alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Köse ve Kul 2020b) rastlamak mümkündür. Sağlık çalışanlarının eğitim durumu değişkenine göre, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Dağlı ve Gündüz 2008; Akkoç ve Tunç 2015; Türkçapar ve ark. 2024) rastlamak mümkündür.

Araştırmamız mesleki görev süresi değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin ilgi eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlamak mümkündür. Sağlık çalışanlarının mesleki görev süresi değişkenine göre, Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Gencer 2002; Adıgüzel 2010; Yıldırım ve ark. 2023; Kanbur ve Ünsal 2024) rastlamak mümkündür.

Araştırmamız gelir değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlamak mümkündür. Sağlık çalışanlarının gelir değişkenine göre, Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarından toparlanma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Arica ve ark. 2011; Yıldırım ve ark. 2023) rastlamak mümkündür.

Araştırmamız çocuk sayısı değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlamak mümkündür. Sağlık çalışanlarının çocuk sayısı değişkenine göre, Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Maslach ark. 1981; Lee ve Ashford 1993; Çevik ve Özbacı 2020; Kanbur ve Ünsal 2024) rastlamak mümkündür.

Araştırmamız idari görev değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılım engelleri ölçeğinin alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının idari görev değişkenine göre, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Daştan 2019; Açık ve Esen 2023) rastlamak mümkündür.

Araştırmamız cinsiyet değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin alt boyutlarında ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Beşikçi 2020; Karakan ve ark. 2021) rastlamak mümkündür. Sağlık çalışanlarının cinsiyet değişkenine göre, mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarından akut alt boyutunda ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Ergin, 1993; Dyrbye ve ark. 2011; Ahmed ve ark. 2014) rastlamak mümkündür.

Araştırmamız çalışma şekli değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılım engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak

anlamalı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının çalışma şekli değişkenine göre, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarında ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara (Zahiri 2014; Öztürk ve ark 2020; Sukut ve ark. 2021; Vidotti ve ark. 2018) rastlamak mümkündür.

Araştırmamız şehir değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının şehir değişkenine göre, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarından akut alt boyutunda istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmamıştır. Yapılan bu çalışmanın daha sonraki çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

Araştırmamız eş çalışma durumu değişkeni sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ölçeğinin bilgi eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılırken, diğer alt boyutlarda ve rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılmamıştır. Sağlık çalışanlarının eş çalışma durumu değişkenine göre, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve toparlanma ölçeğinin alt boyutlarından akut ve toparlanma alt boyutları ile mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılmıştır, kronik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamalı farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlamak rastlanılmamıştır. Yapılan bu çalışmanın daha sonraki çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızın bu bölümünde çalışmamız ile ilgili sonuçlar ve bu sonuçlardan yola çıkarak bazı önerilerde bulunulacaktır. Rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ile ilgili incelenen değişkenlerin sonuçlarına göre, yaş değişkeninde bilgi eksikliği alt boyutunda; medeni durum değişkeninde bilgi eksikliği ve arkadaş eksikliği alt boyutunda; eğitim durumu değişkeninde tesis ve zaman alt boyutunda; mesleki görev süresi değişkeninde ilgi eksikliği alt boyutunda; çocuk sayısı değişkeninde arkadaş eksikliği alt boyutunda; çalışma şekli değişkeninde arkadaş eksikliği alt boyutunda; şehir değişkeninde arkadaş eksikliği alt boyutunda; şehir değişkeninde arkadaş eksikliği alt boyutunda ve eş çalışma durumu değişkeninde ise bilgi eksikliği alt boyutunda gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken; gelir değişkeninde, idari görev değişkeninde ve cinsiyet değişkeninde gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Mesleki tükenmişlik ile ilgili incelenen değişkenlerin sonuçlarına göre, yaş değişkeninde akut ve toparlanma alt boyutunda ve mesleki tükenmişlik genel puanında; gelir değişkeninde toparlanma alt boyutunda; cinsiyet değişkeninde akut alt boyutunda ve mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında; şehir değişkeninde akut alt boyutunda ve eş çalışma durumu değişkeninde akut ve toparlanma alt boyutları ile mesleki tükenmişlik ve toparlanma genel puanında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılırken; medeni durum değişkeninde, eğitim durumu değişkeninde, mesleki görev süresi değişkeninde, çocuk sayısı değişkeninde, idari görev değişkeninde ve çalışma şekli değişkeninde gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleri ile mesleki tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırıldığında, rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutları ve genel toplam puanları ile mesleki tükenmişlik genel puanları arasında ilgi eksikliği alt boyutu hariç hepsinde düşük seviyede çok ileri düzey ilişki tespit edilmiştir. İlgi eksikliği alt boyutu ve mesleki tükenmişlik genel puanları arasında düşük düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Mesleki tükenmişlik alt boyutları ve rekreatif faaliyetler karşılaştırıldığında ise mesleki tükenmişlik alt boyutlarında akut alt boyutunda ve toparlanma alt boyutunda düşük seviyede çok ileri düzey anlamlı ilişki, kronik alt boyutunda ise orta seviye çok ileri düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanları ve mesleki tükenmişlik genel puan

durumları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde çok ileri düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; sağlık çalışanlarının rekreatif faaliyetlere katılım engelleri arttıkça mesleki tükenmişlik seviyelerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

6.1. Öneriler

- Sağlık çalışanlarının çalışma koşulları göz önünde bulundurularak sağlık çalışanlarına yönelik rekreatif faaliyetler planlanmalıdır.
- Yapılan rekreatif faaliyetlerin sağlık çalışanlarının haberdar olması sağlanmalıdır.
- Sağlık çalışanlarına yönelik olmayan faaliyetlere de sağlık çalışanlarının haberdar olması ve katılabilmesi sağlanmalı.
- Sağlık çalışanların şehirde yapılan organizasyonlara daha aktif katılabilmeleri için il sağlık müdürlükleri ile şehirde diğer kamu kurumları, dernek ve sivil toplum kuruluşları ile ortak protokoller yapılmalı.
- Sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlerini artıran diğer unsurlar belirlenmeli ve bu unsurların ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmalar yapılmalı.
- Sağlık çalışanlarında fikri alınarak onların istekleri doğrultusunda etkinlikler yapılmalı.
- Sağlık çalışanlarının çalışma dışında kalan saatlerini verimli geçireceği ortamlar planlanmalı.
- Sağlık çalışanlarının rekreatif faaliyetlerini planlayan ve organizasyon düzenleyen bir birim ya da ekip kurulması önerilebilir.
- Bundan sonraki çalışmalara yapılacak öneriler;
- Rekratif faaliyetler engellerinin, sağlık çalışanlarının başka hangi yönlerini etkileyeceği ile ilgili çalışmalar yapılabilir.
- Mesleki tükenmişliğe sebep olan nedenleri belirlemek için çalışmalar yapılabilir.
- İl geneli yapılan bu çalışma bölgesel veya daha geniş coğrafya kullanılarak yapılabilir.
- Büyük şehir küçük şehir karşılaştırılması yapılabilir.
- Devlet hastaneleri, şehir hastaneleri ve tıp fakültesi hastaneleri karşılaştırılabilir.
- Çalışmada kullanılan (cinsiyet, yaş, kıdem vb.) değişkenlerin dışında rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen ve mesleki tükenmişliği etkileyeceğini düşünülen farklı değişkenler kullanılarak başka çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

A ve Esen Ş. (2023). Covid-19 pandemisinin iş yükü algısı ve tükenmişlik üzerindeki rolü bartın üniversitesi akademisyenler üzerinde bir araştırma. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **25** (1),271-297.

Açıkel Abay M. (2000). *Zamanı Değerlendirmek*. 1. Baskı, Babıali Kültür Yayınları, İstanbul, 414 s.

Adıgüzel Z. (2010). *İlköğretim Okullarında Çalışan Fen ve Teknoloji Öğretmenlerinin İş Tatmini*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ortaöğretim Fen ve Matematik Alanları Eğitimi Ana Bilim Dalı, Ankara, 120 s.

Ağırkaya K ve Erdem R. (2023). Psikolojik sağlamlık sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, **10** (2),656-678.

Ahmadi O, Azizkhani R and Basravi M. (2014). Correlation between workplace and occupational burnout syndrome in nurses. *Biomed Res Journal*, **1** (3),10-44.

Akatay A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **10** (1),282-300.

Akkoç İ ve Tunç H. (2015). Örgüt çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin araştırılması: Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğü örneği. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **18** (34),1-21.

Aksu HS, Kaya A ve Arslan F. (2021). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite amacıyla açık rekreasyon alanlarını tercih eden bireylerin mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, **5** (2),73-85.

Akten S. (2007). *Rehber Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Edirne, 119 s.

Alay S ve Koçak S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kavram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, **9** (3),326-335.

Alexandris K and Carrol B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Result from a study in Greece. *Journal of Leisure Research*, **29** (3),107-125.

Ardahan F, Turgut T ve Kaplan A. (2017). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara, 328 s.

Ardahan F. (2004). *Küçük ve Orta Boy İşletmeler İçin Zaman Yönetimi*. 1. Baskı, Akdeniz Üniversitesi Yayınları, Antalya, 98 s.

Ardahan F. (2013). Bireyleri rekreatif spor aktivitelerine motive eden faktörlerin remm ölçeği kullanılarak çeşitli demografik degiskenlere göre incelenmesi Antalya örneği. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, **4** (2), 1-15.

Ardıç K ve Polatçı S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **10** (2),69-96.

Arıca SG, Özer C, Arı M, Karakuş A, Mansuroğlu YE ve Eraslan S. (2011). Cerrahi ve dahili bölüm asistanlarında tükenmişlik düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Symirna Tıp Dergisi*, **1** (7),6-9.

Arslan S. (1996). *Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Bayan Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma (Ankara İli Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara, 153 s.

Aşık NA. (2010). Çalışanların İş Doyumunu Etkileyen Bireysel ve Örgütsel Faktörler İle Sonuçlarına İlişkin Kavramsal Bir Değerlendirme. *Türk İdare Dergisi*, 467 (6),31-51.

Ayaz S, Tezcan S ve Akıncı F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, **9** (2),26-34.

Balcı V, Demirtaş M, Ersöz V, Gürbüz P ve İlhan A. (2002). Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri*, Ekim, Antalya, ss.132-144.

Balcı V. (2003). Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, **5** (158),161-173.

Balkış BF. (2015). *Genel Psikoloji*. 23. Baskı, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 344 s.

Baltaş A ve Baltaş Z. (1987). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi, İstanbul, 328 s.

Baltaş A ve Baltaş Z. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 2.Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 324s.

Baltaş Z. (2004). *Sağlık psikolojisi*. 2. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 285 s.

Beşikçi T. (2020). *Üniversite Kampüslerinde Rekreasyon Uygulamalarının Serbest Zaman Engelleri Kolaylaştırıcıları ve Doyumu Üzerine Etkileri*. Doktora tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa, 243 s.

Budak G ve Sürgevil O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **20** (2),95-108.

Cemaloğlu N ve Şahin DE. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **15** (2),465-484.

Cevahircioğlu B. (2007). *Efes ile İlk Adım Basketbol Okulları Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Konya, 98 s.

Crawford DW, Jackson EL and Godbey G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, **13** (4),309-320

Cyril AV. (2014). Time management and academic achievement o higher secondary students. *Journal on School Education Technology*, **10**,38-43.

Çam Kırlangıç OM. (1995). *Tükenmişlik*. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 80 s.

Çapri B, Gündüz B ve Gökçakan Z. (2011). Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenci formu'nun (MTE-ÖF) Türkçe'ye uyarlaması. *Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Cukurova Üniversite Eğitim Fakültesi Dergisi*, **40** (1),134-147.

Çelebi E. (2016). *Elazığ ve Malatya il merkezinde bulunan özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve ilgili faktörler*. Doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Elazığ, 128 s.

Çelebi E. (2016). *Yaşlı ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 80 s.

Çevik O ve Özbacı AA. (2020). Sağlık çalışanlarının tükenmişlik düzeyleri ile demografik özellikleri arasındaki ilişki samsun ili örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **9** (3),773-1787.

Çolakoğlu İ. (2014). *Ortaokullarda Görev Yapan Müzik Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, İstanbul, 120 s.

Karaküçük S ve Gürbüz B. (2007). Boş zaman engelleri ölçeği-28 ölçek geliştirme geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **12** (3),10-15.

Dağlı A ve Gündüz H. (2008). Yatılı ilköğretim bölge okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri (Diyarbakır ili örneği). *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, **10** (10),12-35.

Dalkılıç O. (2014). *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri*. 2. Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 247 s.

Daştan M. (2019). *Kars Merkez Ortaokullarında Görev Yapan İngilizce Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batı Dilleri ve Edebiyatları Ana Bilim Dalı, Kars, 107 s.

Demirtaş H ve Özer N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişki. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2 (1),34-48.

Dinç K. (2008). *Yardım Mesleklerinde Tükenmişlik Sendromu*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnsan Kaynakları Yönetimi ve Kariyer Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, Ankara, 94 s.

Dinç N, Güzel P ve Özbey S. (2018). Rekreatyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5 (4), 181-186.

Diri MS ve Kırıl E. (2016). Ortaokul öğretmenlerinin iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (39),125-149.

Dyrbye LN, Shanafelt TD, Balch CM, Satele D, Sloan J and Freischlag J. (2011). Relationship between work-home conflicts and burnout among american surgeons a comparison by sex. *Arch Journal*, 146 (2),211–217.

Emir E, Öncü E ve Gürbüz B. (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi, Üniversite Öğrencileri Örneği Examination of Constraints to Leisure Activities in Turkish University Students. *Journal of Human Sciences*, 14 (4),3895-3904.

Eren E. (1991). *Yönetim Organizasyonu*, 1.Baskı, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul, 286 s.

Erenci T. (2006). *Bir Üniversite Yerleşkesinde Rekreatyon İhtiyacı ve Planlaması (Umuttepe Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Kocaeli, 120 s.

Ergin C. (1993). *Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. R. Bayraktar ve İ. Dağ (Ed.), VII. Ulusal Psikoloji Kongresi içinde (s.143-154). Ankara: VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını.*

Ergül PT. (2020). *Öğretmenlerin Örgütsel Sessizlik ve Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişki Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 115 s.

Erkal M. (1992). *Sosyolojik Açıdan Spor*. 3.Baskı, Filiz Kitapevi, İstanbul, 93 s.

Farber BA. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal Of Educational Research*, 77,325-332.

Filiz K ve Özçalıkusu O. (2001). Hatay ili yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan öğrencilerin boş zaman alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (3), 1302-2040.

Freudenberger HJ. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30,159-165.

Gencer A. (2002). *Öğretmenlerinin İş Doyumu ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eskişehir, 127 s.

Gençay AÖ. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum ve mesleki tükenmişliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (2),765–780.

Girgin G. (1995). *İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İzmir, 146 s.

Girgin G. (2010). Öğretmenlerde tükenmişliğe etki eden faktörlerin araştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (32),31-48.

Göktepe AK. (2016). *Tükenmişlik sendromu*. 1. Baskı, Nesil Yayınları, İstanbul, 176 s.

Göral Ç, Karaküçük S ve Akgül B. (2017). *Rekreasyonun Kısıtlayıcıları*. 1.Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 108 s.

Gümüş H. (2006). *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum, 150 s.

Güner B. (2015). Kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılım sorunlarının değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1),22-29.

Güzel HÇ ve Altındağ Ö. (2016). Hastane çalışanlarında tükenmişlik sendromunun bel ağrısı, boyun ağrısı ruhsal durum ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (1),36-45.

Hacıoğlu N, Gökdeniz A ve Dinç Y. (2009). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. 3.Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, 212 s.

Hacıoğlu N, Gökdeniz A ve Dinç Y. (2015). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. 3.Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, 212 s.

Hazar A. (1999). *Rekreasyon ve Animasyon*. 1. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, 318 s.

Iacovides A, Fountaulakis FN, Kaprinis St and Kaprinis G. (2003). *The relationship between job stress burnout and clinical depression*. *Journal of Affective Disorders*, 75,209-221.

Izgar H. (2001). *Okul yöneticilerinde tükenmişlik*. 1. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara, 168 s.

Izgar H. (2003). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*. 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 168 s.

Jensen CR and Guthrie S. (2006). *Outdoor Recreation In America*. 6th Edition, Human Kinetics, Abd, 384 p.

Kaba İC. (2009). *Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonunun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul, 131 s.

Kanbur O ve Ünsal Y. (2024). Fizik öğretmenlerinin iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Öğretmen Dergisi*, **8** (1),21-49.

Karakan Hİ, Ertaş Ç, Çolak O ve Yurtman S. (2021). Yerel halkın rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen faktörlere yönelik bir çalışma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, **12** (2),557-569.

Karaküçük S ve Gürbüz B. (2007). Boş zaman engelleri ölçeği-28: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **1** (3), 3-10.

Karaküçük S ve Gürbüz B. (2007). *Rekreasyon ve Kentlileşme*. 1.Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 195 s.

Karaküçük S. (1997). *Rekreasyon Serbest Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Araştırma*. 6.Baskı, Seren Ofset, İstanbul, 373 s.

Karaküçük S. (2008). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme*. 6. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 413 s.

Karaoğlu AD. (2006). *Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi*. Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Endüstri Mühendisliği Ana Bilim Dalı, Balıkesir, 447 s.

Kaya AM. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sivas, 93 s.

Kayadibi F. (2010). Sürekli eğitim açısından zamanı iyi değerlendirmenin önemi. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, **42** (1),77-103.

Kelgökmen AH, Uzunöz FS ve Demirhan G. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin saptanması ve karşılaştırılması. *Kastamonu Education Journal*, **24** (3),1503-1516.

Kılbaş Ş. (2010). *Rekreasyon ve Boş Zaman Değerlendirme*. 4.Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 378 s.

Köktaş ŞK. (2004). *Rekreasyon Serbest Zamanları Değerlendirme*.3.Baskı, Nobel Yayınları, Ankara, 180 s.

Köse M ve Kul AA. (2020). Kent halkının rekreasyonel alan kullanımlarının incelenmesi istanbul örneği. *Ağaç ve Orman*, **1** (1),46-57.

Kuşşahin C, Akten S ve Erol UE. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, **10** (1), 62-71.

Kuter Ö. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 116 s.

Larousse T. (1994). *Tematik Ansiklopedi*. Milliyet Yayınları, İstanbul, 538 s.

Maslach C and Jackson S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2,99-113.

Maslach C, Schaufeli WB and Leiter MP. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology journal*, **52** (1),397-422.

Maslach C. (2003). Job burnout New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*, **12** (5),89-192.

Mirzeoglu N. (2006). *Spor Bilimlerine Giriş*. 1.Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 312 s.

Naktiyok A ve Karabey CN. (2005). İşkoliklik ve tükenmişlik sendromu. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, **19** (2),179-198.

Pender NJ, Barkauskas VH, Hayman L, Rice VH and Anderson ET. (1992). *Health promotionand disease pervention*. Toward excellence in nursing practice and education. *Nursing Outlook*, **40** (3),106–120.

Nyaupane GP and Andereck KL. (2008). Understanding travel constraints application and extension of a leaisure constraints model. *Journal of Travel Research*, **(46)**,433–439.

Özdemir AK, Kılıç E, Özdemir D, Öztürk M ve Sümer H. (2003). Cumhuriyet üniversitesi diş hekimliği fakültesi akademik personelinde tükenmişlik ölçeğinin üç yıllık arayla değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, **6** (1),14-18.

Öztürk F. (1998). *Toplumsal boyutları ile Spor*. 1.Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 116 s.

Öztürk Z, Çelik G ve Örs E. (2020). Sağlık çalışanlarında tükenmişlik ve iş doyumu ilişkisi: bir kamu hastanesi örneği. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, **6** (2),328-349.

Paffenbarger Jr, Hyde RT, Wing AL, Lee IM, Jung DL and Kampert JB. (1993). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England Journal of Medicine*, **328** (8),538-545.

Polat S, Ercengiz M ve Tetik H. (2012). Öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **1** (1),152-173.

Roeser RW, Harrison J, Jha A, Cullen M, Wallace L, Wilensky R. et al. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout results from two randomized waitlist-control field trials. *Journal of educational psychology*, **105**,787-804.

Sabancı G. (2016). *Öğretim Elemanlarının Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Konya, 64 s.

Saraç E. (2022). *Özel Eğitim Kurumlarında Örgütsel Sessizliğin Mesleki Tükenmişlikle Olan İlişkisi (Elazığ İli Örneği)*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı, 108 s.

Solmuş T. (2010). *İşyeri Terapisi*.1.Baskı, Papatya Yayıncılık, İstanbul, 166 s.

Sukut O, Bayındır GŞ, Balık HA ve Albal E. (2021). Professional quality of life and psychological resilience among psychiatric nurses. *Perspect Psychiatr Care Journal*, **3** (3),1-10.

Şerik B, Erdoğan N, Kocatepe TU, Demirbaş M, İnci BM, Bedir N. ve ark. (2016). Sakarya’da aile sağlığı merkezlerinde çalışan aile hekimlerinin tükenmişlik düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*, **6** (2),76-82.

Torkildsenbgfv G. (2005). *Recreation and leisure management*. 7th edition, New York Routledge publications, London, 512 p.

Turnipseed DL and Turnipseed PH. (1991). Personal Coping Resources and The Burnout Syndrome. *Journal of Social Behavior and Personality*, (e-Journal), **6** (3), 473-488. <https://psycnet.apa.org/record/1992-14499-001>. Erişim tarihi: 10 Eylül 2024.

Türkçapar Ü, Atasoy M ve Kurtuldu T. (2024). Farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri. *Tojras Dergisi*, **13** (2),141-50.

Ural A ve Kılıç I. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi (SPSS 10.0 12.0 for Windows)*. Detay Yayıncılık, Ankara, 320 s.

Uzun A, Oğlakcı B. ve Yiğit R. (2019). Değirmen Boğazı Tabiat Parkı donatı elemanlarının ve ziyaretçilerin rekreatif memnuniyetinin değerlendirilmesi. II. Uluslararası Coğrafya Eğitim Kongresi (UCEK-2019), 3-5 Ekim, Eskişehir.

Vidotti V, Ribeiro RP, Galdino M and Martins JT. (2018). Burnout syndrome and shift work among the nursing staff. *Scifilo Journal*, **4** (26),1-10.

Vural BK. (2002). Sağlık riskinin belirlenmesi ve hemşirelik için önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, **2** (2),39-43.

Yaman M ve Arslan S. (2009). Çocuk ve gençlik suçlarının önlenmesinde rekreatif sporlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **6** (1),445-459.

Yıldırım ÖD, Sıvacı R, Taşdemir Mecit BB ve Doğan Bakı E. (2023). Yoğun bakımda çalışan sağlık personelinde tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, **24** (2),154-160.

Yılmaz E ve Aslan S. (2018). Lise öğretmenlerinde tükenmişlik iş doyumu ve algılanan sosyal destek bursa ili örneği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **18** (3),1861-1886.

Yuncu EN, Dilmeç MU ve Yurcu G. (2020). Kentsel rekreatif park katılım engellerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi antalya ili örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **13** (74), **1307-9581**.

Zahiri M, Mahboubi M and Mohammadi M. (2014). Burnout among nurses working in surgery and internal war ds at selected hospitals of Ahvaz. *Tech J Engin App Scien*, **3** (4),79-84.

Zorba E ve Bakır M. (2004). *Serbest Zaman Kavram*. 1. Baskı, Bıçaklar Kitabevi, Ankara, 106 s.

EKLER

Ek 1. Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararı



BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSSEL
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARARLARI

Toplantı Tarihi:09/01/2024

Toplantı Sayısı: 24/01

Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof.Dr. Enis KARABULUT başkanlığında 09.01.2024 tarihinde Salı günü saat 14.00'da aşağıda imzaları bulunan üyelerin katılımlarıyla toplanarak, gündemdeki konular görüşülmüş ve aşağıdaki kararlar alınmıştır.

KARAR 12: Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde görevli Dr. Öğretim Üyesi İhsan KUYULU (Sorumlu Araştırmacı) ve Öğrenci Ali ÇELİK'in “ **Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engellenen Faktörler ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi**” konulu çalışmalarının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

BAŞKAN	Prof. Dr. Enis KARABULUT	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Mehmet ÇİFTÇİ	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Bahri PATİR	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Ramazan SOLMAZ	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Abdurrahman GÜL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Aydın GİRĞİN	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Hayati YÜKSEL	İMZA

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı, bu bölümde yer alan ifadeleri kurumunuza yönelik tutum ve davranışlarınızı genel olarak göz önünde bulundurarak değerlendiriniz. İfadeleri değerlendirirken, olması gereken durumu değil, algıladığınız / hissettiğiniz durumu dikkate almanız gerekmektedir. Aşağıdaki ifadelerden kendinize en yakın hissettiğiniz seçeneği işaretleyiniz.

Ali ÇELİK

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşınız: 20-24 ☐ 25-29 ☐ 30-34 ☐ 35-39 ☐ 40 ve üzeri ☐
2. Medeni Durumunuz: Bekâr ☐ Evli ☐
3. Öğrenim Durumunuz: Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ☐
4. Meslekteki Görev Süreniz: 1-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16 ve üzeri ☐
5. Mevcut Aile Gelir Durumu: 20-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51 ve üzeri ☐
6. Çocuk Sayısı: Yok ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5 ve üzeri ☐
7. İdari Göreviniz var mı: Evet ☐ Hayır ☐
8. Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐
9. Çalışma şekliniz: Nöbet usulü ☐ Sabit (8-4) ☐
10. Görev yaptığınız şehir kendi memleketiniz mi: Evet ☐ Hayır ☐
11. Eşiniz çalışıyor mu: Evet ☐ Hayır ☐

Ek 3. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18

	BZEÖ-18 Aşağıda, boş zaman aktivitelerine katılımı engelleyebileceği düşünülen bazı ifadeler yer verilmiştir. Bu ifadelerin, sizin bu etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle Önemli	Önemli	Önemli	Çok Önemli
1	Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	1	2	3	4
2	Kendini yorgun hissetmek	1	2	3	4
3	Sakatlanmaktan korkmak	1	2	3	4
4	Nerden öğreneceğini bilmemek	1	2	3	4
5	Nerede katılacağını bilmemek	1	2	3	4
6	Öğretecek kimsenin olmaması	1	2	3	4
7	Tesis donanımının yetersiz olması	1	2	3	4
8	Tesislerin yetersiz olması	1	2	3	4
9	Tesislerin kalabalık olması	1	2	3	4
10	Arkadaşlarının zamanının olmaması	1	2	3	4
11	Beraber katılacak kimsenin olmaması	1	2	3	4
12	Arkadaşlarının katılmaktan hoşlanmaması	1	2	3	4
13	Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
14	Sosyal etkinliğe zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
15	Program zamanlarının uygun olmaması	1	2	3	4
16	Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek	1	2	3	4
17	İlgili olmamak	1	2	3	4
18	Rutin programı bozmak istememek	1	2	3	4

Ek 4. Mesleki Tükenmişlik Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Çoğu kez, işimde 'tahammülümün tükendiğini' hissediyorum							
2	Çoğu kez, bir diğer iş güdüm için uyanmaktan korkuyorum							
3	Çoğu kez işime gitmeye daha ne kadar devam edebileceğimi merak ediyorum							
4	Çoğu zaman sadece 'çalışmak için yaşadığımı' hissediyorum							
5	İşimde benden çok fazla şey bekleniyor							
6	Bir iş vardiyasından sonra çok az enerjim kalıyor							
7	İşten eve geldiğimde genelde tükenmiş hissediyorum							
8	İşim her gün enerjimin tamamını tüketiyor							
9	Genellikle ailem veya arkadaşlarım için çok fazla enerjim olur							
1	Genellikle işten sonra hobilerim ve diğer aktivitelerim için bol bol enerjim olur							
1	Vardiyalar arasında enerjimi tamamen toparlamak için yeterli vaktim hiç olmuyor							
1	Vardiyadan sonra yorgun olsam da, genellikle bir sonraki vardiyanın başlamasıyla tekrar canlanırım							
1	Vardiyalar arasında gücümü nadiren tamamen toplarım							
1	Vardiyalar arasında iş yorgunluğundan kurtulmak benim için sorun değildir							
1	Bir vardiyadan sonra diğerine başlayana kadar çoğu kez tükenmiş hissederim							